

श्री. म. वेदा.

Δ2:36
155 F6V

श्री. म. वेदा.

Δ2:36

3652

LS5 F6Y

Vaidya, Mahadeo.
Pranaoupasana,

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ

SHRI JAGADGURU VISHWARADHYA JNANAMANDIR
Δ2:36 (LIBRARY)

 $\Delta 2:36$

JANGAMAWADIMATH, VARANASI

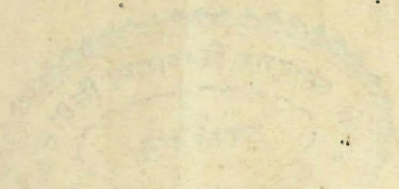
3652

155: F6 V

● ● ● ● ●

Please return this volume on or before the date last stamped
Overdue volume will be charged 1/- per day.

[illegible]



Faint, illegible handwriting in the center of the page.



सनातनधर्मसूत्र



॥ श्री ॥

प्रणवोपासना.

लेखक

डॉ० श्रीपाद महादेव वैद्य,

एल्. एम्. अन्ड एस्.

१९२६]

प्रथमावृत्ती

[१८४८

सर्व हक ग्रंथ कर्त्याकडे

किंमत २ रुपये.

Δ 2:36

155 F 6 V

मुद्रकः—विनायक शंकर वैद्य,
“ आनंद ” छापखाना सातारा.

प्रकाशकः—श्रीपाद महादेव वैद्य,
इसलामपूर जिल्हा सातारा.

SRI JAGADGU U VISHWARADHYA
JNANA SIMHASAN J. J. MANDIR
LIBRARY

Jangamwadi Math, VARANASI.

Acc. No. ~~33244~~

3652

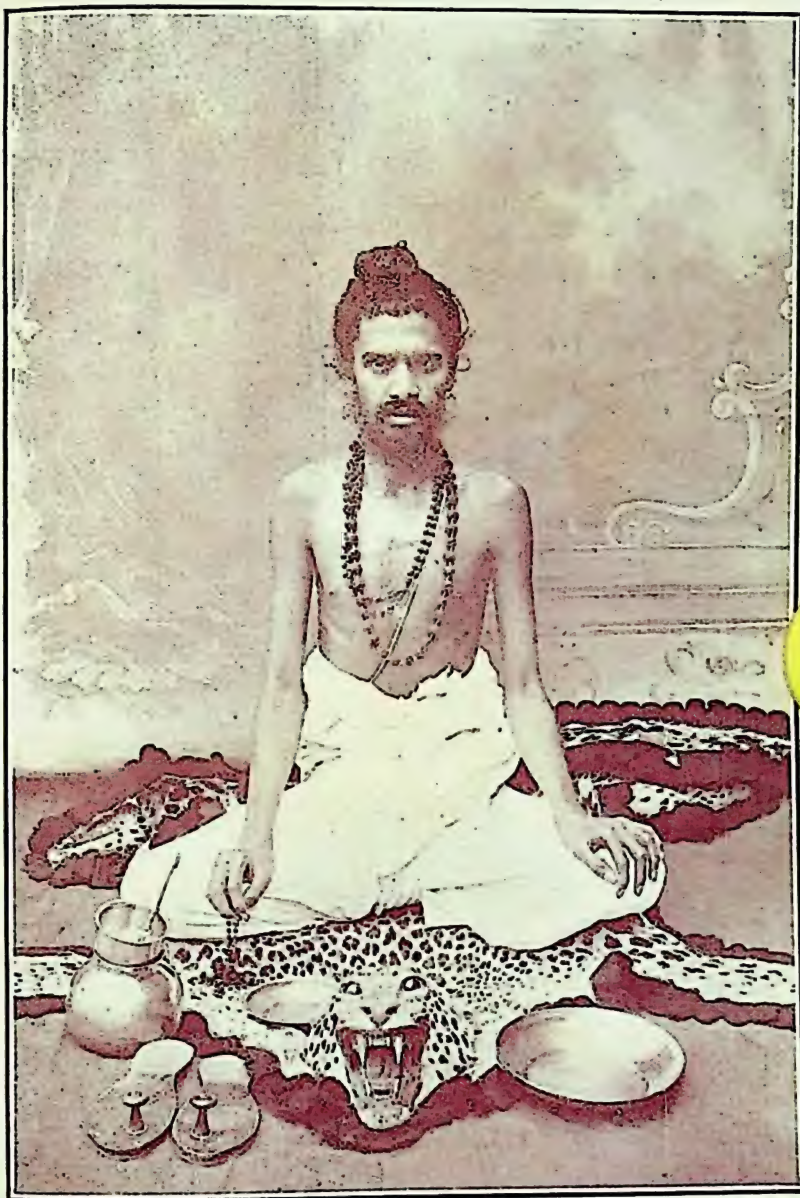
अर्पण-पत्रिका

अपरोक्ष
साक्षात्कारी तसेंच
तत्त्वज्ञानी असून
योगशास्त्र प्रवीण असतां
आमरणांत वैदिक धर्माचरणाचा धडा
लोककल्याणार्थ ज्यांनी घालून दिला,
ज्यांच्या सहवासाचें, प्रेमाचें व
कृपेचें फल झणजे
हा ग्रंथ असे
श्रीदत्तमहाराज,
यांचें चरणीं अत्यंत नम्रभावानें
हा ग्रंथ अर्पण
करीत आहे.

ग्रंथकर्ता







समाधी:-काल्पुन शुद्ध ६] श्री दत्तमहाराज.

[शके १८४७.





ग्रंथकर्त्यांचें दोन शब्द.

वंदेऽहं सच्चिदानंदं भावातीतं जगद्गुरुम् ।
 नित्यं पूर्णं निराकारं निर्गुणं स्वात्मसंस्थितम् ॥
 हृदयकमलमध्ये दीपवद्वेदसारं
 प्रणवमयमत्तवर्षं योगिभिर्ध्यानगम्यम् ।
 हरिगुरुशिवयोगं सर्वभूतस्थमेकं
 सकृदपि मनसा वै चिंतयेद्यः स मुक्तः ॥

हे निर्गुण निरंजनरूपा ! तुज एकात्मभावानें नमन असो !!

सध्यां तत्वज्ञानाकडे व शास्त्रीय विवेचनाकडे सर्वांचें लक्ष लागलें आहे हें सुचिन्ह होय. अशावेळीं आपल्या सर्वश्रेष्ठ धर्मांत किती गूढ तत्वे गोविर्ली गेलीं आहेत याचें सूक्ष्म विवेचन, आत्मज्ञान प्राप्ती वा विचार करणाऱ्या साधारण बुद्धिमान् मनुष्यासहि त्याचे बुद्धिस पटेल, त्यास समजेल व स्वतः अनुभवतां येईल अशातऱ्हेनें करण्याच्या उद्देशानें; तसेंच आत्मज्ञानाचा मार्ग चोखाळणाऱ्या साधकास कर्म, उपासना (भक्ति) व ज्ञान यांचें एकसमयावच्छेदकरून वर्णन उपयोगी पडावें व मूळ उपासनेचें रहस्य कळून साक्षात्काराचे मार्गाकडे वृत्ति बळावी म्हणून प्रणव गायत्रीचें विवेचन कित्येक दिवसापूर्वी इसलांपूर येथील ' ब्राह्मण मासिक पत्रिकेंतून ' सुरू करण्यांत आलें. या मासिकांतून ' ब्राह्मणांचा उपासना ' या सदराखाली जी लेखमाला ग्रंथकर्त्यानें सुरू केली होती तीस मु. अष्ट

जि. सातारा येथें त्यावेळीं असलेले तत्वज्ञानी व साक्षात्कारी थोर सत्पुरुष श्रीदत्तमहाराज ब्रह्मचारी यांचें प्रोत्साहन मिळालें. त्यांचा सहवास वारंवार होत गेल्यामुळें ह्या विषयाचें सांगोपांग विवेचन संपविलें व लेखमालेचें रूपांतर ग्रंथरूपांत सर्वास उपयोगी पडावें झणून केलें आहे. साक्षात्कारी पुरुषाचे सहवासांत अध्यात्मिक अमुभवाचे ज्ञानाच्या चर्चेशिवाय दुसरें काय असणार ! ह्या ग्रंथांतील विवेचन त्यांना मान्य होतें. एवढेंच नव्हे तर ते या ग्रंथास ' विषय प्रवेश ' लिहिणार होते. परंतु दुर्दैवाची गोष्ट ही की, त्यांनीं अष्टे मुक्कामी नुकतीच समर्थी घेतल्यामुळें हा योग आला नाहीं. त्यांचेच स्फूर्तिनें हा ग्रंथ लिहिला गेला झणून तो त्यांना अर्पण केला आहे हें आपणास अर्पणपत्रिकेवरून कळून येईल. त्यांचेच आशेनें गायत्री प्रत्यक्षमुद्रा, गायत्री स्तोत्र व कवच हीं स्तोत्रें प्रसिद्ध करण्यांत आली आहेत. तसेंच त्यांचे इच्छे-प्रमाणे व त्यांनीं काहीं सामुग्री जुळवून दिल्याप्रमाणे ' गायत्री पंचरत्न गीता ' हा ग्रंथ प्रसिद्ध करण्याचा मानस आहे. अस्तु.

अपौरुषेय वेदा नंतर तत्व ज्ञानाचा मूळ ग्रंथ जीं उपनिषदे त्यांतील आधार घेऊनच शब्दब्रह्माचे-प्रणवोपासनेचें विवेचन करणें योग्य झणून त्यांतील वचनें उद्धृत केली आहेत. संस्कृत न कळणाऱ्यांना त्यांतील रहस्य कळावें झणून प्रत्येक वचनाचें मापांतर दिलें आहे. या विषयानुरोधानें साधुसंतांचीं वचनें देता आलीं असतीं पण विस्तार भयास्तव दिलीं नाहींत. ग्रंथांतील विषय गूढ व अनुभवाच्या असल्यामुळें ग्रंथ एकाग्रमनानें, सावकाश व पुनः पुनः वाचावा झणजे त्यांतील रहस्य कळेल आणि यांतील लक्ष्य विषय झणजे, आत्मा व परमात्मा यांचें ऐक्य साधून निरंजन स्वरूपां लीन होणें व निरतिशयानंद प्राप्ति करून घेणें हा असल्यामुळें त्यांचेहि आकलन होईल !

हा ग्रंथ कोणत्याहि विशिष्ट पंथाचा अगर सांप्रदायाचा नाहीं. कोणत्याहि सांप्रदायांतील अगर पंथांतील जे नुसते ' शिष्य ' अगर ' अनुयायी ' झाले असतील त्यांना सर्व साधारण अंतर्मुख वृत्तिच्या भाविक स्त्रीपुरुषांस, एवढेंच

नव्हे तर विचार करण्याचे मनांत असल्यास नास्तिकांनाहि उपयोगी पडावी व त्यांचे बुद्धिस पटावी अशा तऱ्हेची व शास्त्रोक्त माहिती दिली आहे. कोण-त्याहि पद्धतीने उद्वाहरणार्थ ध्यानयोग, जपयोग, वृत्तिनिरोधयोग, मुद्रायोग, वगैरे वगैरे, अभ्यास करणारास यांतील विवेचन उपयोगी पडेल. ज्ञानमार्गांत 'गुह्य' असें कांहीं नाहीं. थोर सत्पुरुषांनी व साधुसंतांनी आपले अनुभव ग्रंथरूपाने स्पष्टपणे जगापुढे मांडून ठांबले आहेत ज्ञान स्वयंप्रकाशरूप आहे.

प्रणवाच्या दशविध नादानुरूप ग्रंथ दहा नादांत संपविला आहे श्रीदत्तम-हाराज यांचा सुंदर फोटोहि दिला आहे. विषयाची माहिती चट्कन काढतां यावी ह्मणून शेवटीं विस्तृत सूचीपत्र जोडलें आहे. पारिशिष्टांत गायत्रीप्रत्यक्ष मुद्रा व गायत्री स्तोत्र, अशीं महत्त्वाची स्तोत्रे छापिली आहेत. तीं नित्यप-ठणांत ठेवण्या योग्य आहेत. छपाईचें कामी मात्र ग्रंथांत पुष्कळ अशुद्ध स्थळे राहिली आहेत त्यास आमचा नाईलाज झाला आहे. कारण ही परम्पराधीन गोष्ट होय. अर्थभेद होत असेल तेवढ्यापुरतें शुद्धिपत्र जोडलें आहे

प्रसिद्ध वेदांती प्रो. रामभाऊ रानडे एम्. ए. मु. निंबाळ यांनीं लेखमाला सुरू असतांना कित्येक लेख वाचून आनंद व्यक्त केला व हल्लीं त्यांनीं या ग्रंथास प्रस्तावना लिहिली आहे याबद्दल त्यांचे आभार मानिले पाहिजेत. आमचे स्नेही व प्रसिद्ध लेखक रा. वा. दा मुंडले यांनीं उत्तेजन देऊन व बारंवार निकड लावून लेखन करवून घेतलें आणि प्रकाशन केलें याबद्दल त्यांचे तसेंच आमचे बालमित्र व 'भाषाशास्त्र पुस्तकाचे' कर्ते प्रो. कृ. पा कुलकर्णी एम्. ए. यांनीं एवढे तपासण्याचें कामी मदत केल्याबद्दल त्यांचे व ग्रंथ छापून प्रसिद्ध करण्याचें कामाबद्दल 'आनंद छापखाना सातारा' याचे मालक चि. बाबूराव वैद्य यांचें आभार मानणें जरूर आहे. x लेख-माला सुरू असतां कित्येक सगृहस्थांनीं ब्राह्मणमासिकाचे संपादकाकडे जो ग्रंथ-

x टीप:—लेखमाला ॐ अशा टोपण नांवाखाली सुरू होती, त्यामुळे ग्रंथ कर्त्याचें नांव कोणास ठाऊक नव्हते.

कर्त्याचा अत्यंत गौरवपूर्वक उल्लेख केला त्या बदल त्या सर्वांचा ग्रंथकर्ता आभारी आहे.

‘ परमेश्वरच कर्ता, करविता व लेखक आहे, आपण फक्त निमित्तमात्र आहो ही पूर्ण जाणीव असल्यामुळे आपणास त्याने निमित्तमात्र केलें याबद्दल त्या परमात्म्याचें धन्यवाद गावें तितके थोडे आहेत ! त्यानेच सर्वांचे अंतःकरणास चालना देऊन उपासना रहस्य कळून घेण्याची व साक्षात्कार करून घेण्याची बुद्धि सर्वास द्यावी एवढी शेवटी प्रार्थना करून व त्या निरंजन स्वरूपास आत्मभावाने पुनः एकवार प्रणाम करून लेखणी खाली ठेवितों.

इस्लामपूर
आषाढ वद्य १
शके १८४८

श्रीपाद महादेव वैद्य
ग्रंथकर्ता



प्रस्तावना.



डॉ. भाऊसाहेब वैद्य एल्. एम्. अँड एस्. यांनीं जो “ प्रणवोपासना ” या नांवाचा ग्रंथ लिहिला आहे त्यास प्रस्तावना लिहिण्यास मला फार आनंद वाटतो. त्याचें पहिलें कारण असें आहे कीं, उपासना या विषयावर शास्त्रीय पद्धतीने लिहिलेला ग्रंथ अस्तित्वांत नाहीं. उपासनेची अशास्त्रीयरीतीनें चर्चा केलेले बरेच ग्रंथ सांपडतात. पण शास्त्रीय पद्धतीनें त्याचें विवरण अद्याप कोणी केलें नव्हतें. दुसरें कारण असें कीं, या ग्रंथाचे कर्ते मुंबई युनिव्हर्सिटीचे एल्. एम्. अँड एस्. असून पाश्चिमात्य शास्त्रें काय आहेत याची त्यांना पूर्ण जाणीव आहे. अशा मनुष्यानें उपासना या विषयावर लिहिलेला ग्रंथ आदरणीय होईल यांत शंका नाहीं. तिसरें कारण असें कीं, या ग्रंथामध्ये जागो-जागीं प्रत्यक्ष स्वानुभवाच्या ज्या छटा दृग्गोचर होतात, व जें ग्रंथकर्त्यानें लिहिलें आहे तें स्वानुभवास पडताळून पाहिलें आहे असें वाटत असल्यानें या ग्रंथाचें महत्व बरेंच आहे हें सांगणें नको. ग्रंथामध्ये जागो-जागीं उपनिषदे व इतर प्राचीन ग्रंथ यांतील वचनें व विचार उत्प्लुत केलें असल्यानें पुस्तकास एक प्रकारचा भारदस्तपणा आला आहे. ग्रंथाची भाषाहि जितकी होईल तितकी सुगमच आहे. तथापि विषय जरा कठीण असल्यानें वाचकांनीं ग्रंथ सावकाश व मननपूर्वक वाचावा अशी आमची त्यांस शिफारस आहे.

सर्व ग्रंथांचें पूर्णपणें परक्षिण करण्याचें हें स्थल नसल्यानें ग्रंथांतील तीन चार मुद्यांचाच विचार येथें प्रस्तावनेंत करणें शक्य होणार आहे. ग्रंथाच्या अगदीं प्रारंभीच ग्रंथकर्त्यांनीं श्रेष्ठ उपासना म्हणजे कोणती याचें विवेचन केलें आहे. विषय उच्च दर्जाच्या साधकांसाठींच लिहिला असल्यानें गायत्रीचें उपासन केलें ह्मणजे झालें; गायत्रीची उपासना व प्रणवाची उपासना यांत भेद नाही; इतर कोणत्याही उपासनेचें कारण नाही; “नुसत्या नांवाच्या शाक्त, वैष्णव, शांभव, गाणपत्य, वगैरे उपासनांच्या मार्गे लागणें म्हणजे बाप सोडून सासऱ्याचें नांव लाविल्याप्रमाणें होतें;” थोडक्यांत प्रणवोपासना ही सर्व उपासनांची जननी असल्याकारणानें इतर अनेक क्षुद्र देवतांच्या उपासना करून भ्रष्टता अगर बंडपा—खांड उत्पन्न करूं नये, असें ग्रंथकर्त्यांनीं म्हटलें आहे. प्रणवोपासनेच्या दृष्टीनें हें सर्व ठीक आहे. पण नामस्मरणाचा मार्ग अगदींच त्याज्य आहे असें यावरून ठरत नाही. केवळ बाह्य वैखरीनें नामस्मरण करणें हा मार्ग जडाकरितां आहे आहे, असा एकंदरींत ग्रंथकर्त्यांचा आशय आहे.

ग्रंथांतील दुसरा महत्वाचा मुद्दा ह्मटला ह्मणजे ग्रंथकर्त्यांनीं ध्यानाच्या ज्या चार पायऱ्या पान २१ ते २५ वर सांगितल्या आहेत, त्या होत. ग्रंथकर्त्यांनीं ध्यान कसें करावें, अभ्यासाची जागा कशी असावी, कोणत्या अवस्थेंत अभ्यास करणें शक्य नाही, या सर्व गोष्टींचा विचार करीत असतांना ज्या चार पायऱ्या सांगितल्या आहेत त्याचा वाचकांनीं अनुभव घेण्याजोगा आहे, पहिली पायरी ह्मटली ह्मणजे ग्रंथकर्त्यांच्या

भरतें मूर्तीचें स्थूल ध्यान स्थूल दृष्टीनें करणें ही होय. दुसरी पायरी मूर्तीचें ध्यान अंतर्मुख दृष्टीनें करणें ही होय. अभ्यासाची तिसरी पायरी अंतर्मुख दृष्टीनें ध्यान केलेल्या या मूर्तीमध्ये चैतन्य उत्पन्न होणें ही होय. व ध्यानाची शेवटची पायरी झटली क्षणजे या मूर्तीशीं तद्रूपता पावणें ही होय. एकंदरीत विषय चांगला मांडला आहे. पण ज्यांस अनुभव प्राप्त करून घेणें असेल, त्यांसच या विषयाचें महत्त्व आहे. तथापि डॉ. भाऊसाहेब वैद्य यांनीं लिहिल्याप्रमाणें प्रयत्न करून पाहिला असतां त्यांत कोणतीं विज्ञे येतात तें कळेल व पुढील मार्गाचा उलगडा होईल. डॉ. वैद्य यांनीं “ यथे सगुणध्यान संपत्ते व निर्गुण. ध्यानास आरंभ होतो ” असें लिहिलेलेच आहे.

ग्रंथांतील तिसरा विचारार्ह मुद्दा झटला क्षणजे ग्रंथकर्त्यांनीं पान २८ ते ३० यांवर, शरीरांतील जीं निरनिराळीं चक्रें आहेत व जीं आधुनिक शारीरशास्त्राच्या दृष्टीनें पडताळून पाहिलीं आहेत त्यांचा उल्लेख हा होय. मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनुहत, विशुद्ध, आज्ञा, व सहस्रदल चक्रें हीं केवळ काल्पनिक नसून शारीरशास्त्रांत त्यांस भरपूर पुरावा आहे ही गोष्ट डॉ. वैद्य यांनीं पुढें मांडलेलीच आहे. या विषयाचेंच जास्त विस्तृत विवेचन डॉ. भाऊसाहेब वैद्य यांनीं अन्यत्र करावें अशी आमची त्यांस सूचना आहे. ग्रंथकर्ते पेशवाईपासून प्रसिद्ध असलेल्या पिढीजान्न वैद्यांच्या घराण्यांत वाढले असल्यानें, व त्यांस आधुनिक पद्धतीनें वैद्यशास्त्राचें सर्वांगीण शिक्षण मिळून ते त्यांत तरबेज झाले असल्यानें, शिवाय उपासनामार्गाचा त्यांनीं अनुभव घेतला असल्यानें त्यांनां या विषयावर अधिकारानें ज्या गोष्टी

लिहितां येतील त्या इतरास लिहितां येणार. नाहीत. ह्मणून या चक्रांस-
बंधीं जास्त माहिती त्यांनीं वेळोवेळीं प्रसिद्ध करावी अशी त्यांस
आमची सूचना आहे.

ग्रंथकर्त्यांनीं पान ६८ ते ७० वर वृत्तिनिरोधाभ्यासाचें जें
वर्णन केलें आहे तें फारच उत्कृष्ट आहे. एखाद्या तरबेज मानसशास्त्रचा-
लाही (Psychologist) जें वर्णन करतां येणार नाही तें
डॉ. वैद्य यांनीं उत्कृष्टरीतीनें येथें केलें आहे. मन हें किती चंचल
आहे, त्याच्या वृत्ति लागोपाठ कशा बदलतात, एका वृत्तीतून दुसऱ्या
वृत्तीत जाण्याचा जो मध्यसंधी आहे त्याचें निरीक्षण करणें किती मह-
त्त्वाचें आहे, वृत्त्युद्गमच न होण्यास ध्यानाची आवश्यकता कशी आहे
त्या सर्व गोष्टींचें विवेचन डॉ. वैद्य यांनीं पान ६८ ते ७५ वर केलें
आहे. तें सर्व वाचकांनीं अवश्य वाचावें अशी त्यांस आमची विनंति
आहे.

ग्रंथकर्त्यांनीं शेवटच्या “ उपसंहार ” नामक प्रकरणांत सर्व
पुस्तकाचा सारांश थोडक्यांत आणिला आहे. तोहि वाचकांनीं अवश्य
पहावा. एकंदरीत केवळ एकशेवीस पानांत ग्रंथकर्त्यांनीं एवढा गहन
विषय सूत्ररूपानें व हृदयंगमरीतीनें ग्रथित केला आहे हें पाहून त्याचें
फार कौतुक वाटतें.

निंबाळ (एम्. एस्. एम्. रेल्वे)

१८-७-२६

}

रा. द. रानडे.

शुद्धिपत्रक

पृष्ठ	ओळ	अशुद्ध	शुद्ध
४	१९	सवश्रष्ट	सर्वश्रेष्ठ
५	६	अनुवंशिक	अनवंपिक
७	९	परम्याचा	परमात्म्याचा
८	२४	स्वतिकांस	स्वस्तिकांस
१०	१	हेमनीधवल	हेमनील धवल
११	७	भूमध्य	भूमध्य
११	१४	उर्वस्ति	उर्वरित
११	२०	न्याय	न्यास
१५	७	शेपामुळें	शेपामुळें
१६	७	कीं	क्रों
"	११	खरीत	स्वरित
"	१७	गातर्ह्यपथ्य	गाहपत्य
"	२४	चिशक्ति	चिच्छक्ति
१७	२	ऋचीयजोपि	ऋचोयजूषि
	१७	परमार्थरूप	परमात्मस्वरूप
२१	१८	निवारण	निरावरण
२३	२३	कल्पित मानसं	कल्पित मासनम्
२९	६	अनाहत	अनाहत
३०	१९	व्यवस्था	अवस्था
३३	१७	डोळ	डोळे
३७	२	महत्त्व	महत्त्व
४५	८	ब्रह्मदंड	ब्रह्मदण्ड
४६	२	त्वग्रयया	त्वग्रया
५७	७	पश्यंति	पश्यंती
५९	११	देहातील	देहातीत
६०	२३	मनसाभिऋतो	मनसाभिऋतो

पृष्ठ	ओळ	अशुद्ध	शुद्ध
"	२५	श्वेताश्वेतर	श्वेताश्वतर
८१	१०	जगद्भ्रम	जगद्भ्रम
८६	२	ग्रंथावस्तार	ग्रंथविस्तार
८८	२५	भोत्री	भोक्त्री
"	११	स्पष्ट	स्पष्ट
९१	४	असणान्या	नसणान्या
९२	२१	श्वासोच्चछास	श्वासोच्छास
१००	२३	ज्ञाल्या	ज्ञाल्यावर
१०१	२०	आत्मसाक्षात्कार यापुढें, 'करून' पाहिजे	
१०२	१०	सूर्यरूप	सूर्यरूप
"	१८	यिश्चशंभुवार	विश्चशंभुवम्
१०३	२४	अर्धमायादि	हा शब्दनको
१०४	२	स्वस्वरूपांत	स्वस्वरूपांत
"	१५	गुरुतुल्य	गुरुतल्य
१०४	१६	पदद्वंद्व	पदद्वंद्व
१०४	१०	क्रुद्धं	क्रुद्धं
१०६	१८	उत्तगाधि	उगदीथ
१०८	१३	स्थातहा	स्थानातहि
१०९	२	उत्तरवृमंडळ	उत्तरध्रुवमंडळ
"	१०	छांदोग्योउपनि	छांदोग्योपनि
"	२२	उगदीथाची	उगदीथाची
११०	१	वेदांनीस	वेदांतील
११०	७	ओळीचे सुरवातीस 'ठराविक हा शब्द पाहिजे	
११०	८	ग्रंथ	मंत्र
१११	२५	अर्धमात्रचा	अर्धमात्रेचा
११३	१	इहमय	इहमम
११६	२४	अभिप्रेते	अभिप्रेत
११७	१५	मान	भान
११८	३	निर्वृत्य	निर्वृत्य

विषयानुक्रमणिका

नाद १ ला	श्रेष्ठ उपासना व तिची आवश्यकता	१
” २ रा	जप शास्त्रोक्त पद्धति पुरश्चरण	७ ८ १२
” ३ रा	ध्यानयोग प्रणवगायत्रीचे ध्याम-कोष्टक गायत्रीचे पाद सगुण ध्यानयोग	१४ १६ १७ १७
” ४ था	गायत्रीची अष्टांगे सप्तचक्रे मनश्चक्र	२७ २८ ३०
” ५ वा	गायत्री उपासना-विविधपद्धति त्रिस्थाने पंचदैवते सूक्ष्मकर्म-यंत्रवगैरे ब्रम्हशीर्ष	३६ ३८ ३८ ४० ४५
” ६ वा	मात्रालयाभ्यास ब्रम्हाची रूपे ॐ काराच्या मात्रा मात्रांचे अर्थ	४६ ४७ ५० ५४

	ल्याभ्यासाचे प्रकार	५६
	१ अवस्थालय	५६
	२ वार्णांचा लय	५७
	३ ध्यानयोग	५८
	४ अव्यक्त ॐ कार उपासना	५९
	५ अमूर्त ब्रह्माची उपासना	६१
	६ वृत्तिनिरोधाभ्यास	६८
” ७ वा	गायत्री	७६
	मंत्ररहस्य	७९
	चें ध्यान	८३
” ८ वा	प्राणायाम	८६
	नाडी	८८
	प्राणायाम कसा करावा	८९
	प्राणायामाचे भेद	९१
	मनोजय व पवनजय	९२
” ९ वा	संध्याचंदन	९५
	शेंडी व यज्ञोपवीत	९७
	काल-दिशा	९९
	आचमन-मार्जन	१०१
	अघमर्षण-अर्घ्यप्रदान	१०४
	उपस्थान	१०७
	छंद	१०९
	स्वरांचे महत्व-प्रणवाभ्यास	१०९
” १० वा	उपसंहार	११३



प्रणवोपासना.

नाद १ ला



श्रेष्ठ उपासना व तिची आवश्यकता

ओमेति ब्राह्मणः प्रवक्ष्यन्नाह ।

ब्रह्मोपाप्नवामीति ब्रह्मैवोपाप्नोति ॥ १॥

तैत्तिरीयोपनिषत् शिक्षाध्याय ८

ॐ असा अध्ययनाला आरंभ करणारा ब्राह्मण ' मला ब्रह्माची प्राप्ति हेवो
असं झणतो. [त्याप्रमाणे] त्याला ब्रह्माची प्राप्ति होते. या ऋषीवचना
प्रमाणे ॐ झणूनच अध्ययनास आरंभ करावा झणजे तेंच प्रणवरूप गायत्रीचे
व शब्द ब्रह्माचें स्मरण होईल व त्यानेंच विघ्नांचे हरण होईल,

आखिल चराचर सृष्टी झणजे ज्याचा चिद्विलास अशा अनादि, गगनस्वरूप,
सर्वेश्वरानें सत् धर्म स्थापण्याकरितां वेळोवेळीं सगुण रूपांत अवतार घेतले व
धर्माचे खरें रहस्य प्रगट करून सांगितलें. कालांतरानें मालिन्य उत्पन्न होऊन

धर्माचे खरे स्वरूप नष्ट होऊन त्यास विकृत स्वरूप प्राप्त होते. अशा वेळीं थोर विभूति जन्मास येतात व धर्माचे अस्तित्व कायम राहते. हल्लीं धर्माची अवनत अवस्था प्राप्त झाली आहे असें सर्वत्र म्हणण्यांत येते. ह्याचें कारण धर्माचे खरें रहस्य सांगून प्रत्यक्ष पटवून देणारे गुरूंचा आभाव हें होय. अशा परिस्थितीत सार्वत्रिक जनसमूहांत अज्ञान पसरल्यास व तद्वारा त्याची अध्यात्मिक अधोगती होत असल्यास नवल नाही. त्याचा परिणाम मत स्वातंत्र्य, मत वैचित्र्य वगैरे मध्ये झालेला दृष्टांतही येतो. बुद्धिप्रामाण्यास अलिकडे फार महत्त्व देण्यांत येते. सदसद्विवेक बुद्धिप्रमाणें प्रत्येकानें वागावे असें सांगण्यांत येते. पण सदसद्विवेक बुद्धि क्षणज मनांस रुचेल व वांटेल तें, असा अर्थ होऊन वसला आहे. सत् म्हणजे परब्रम्ह वस्तु व असत् म्हणजे मायीक सर्व क्षरसृष्टि यांचा विवेक म्हणजे सत् कोणते व असत् कोणते ह्याचा विचार करून सद्वस्तु ग्रहण करणें व असद्वस्तुचा त्याग करणें होय. अशी जी बुद्धि ती सदसद्विवेक बुद्धि होय. अशा बुद्धिनें खरोखर सर्वांनीं वागावयास पाहिजे परंतु विपरीत भावना उत्पन्न होऊं लागल्या आहेत व त्यामुळे सर्व वाजूनीं अधोगती होत आहे. ज्ञानसंपन्न अशा ब्राह्मण वर्गाची तीव्र स्थिति झाली आहे.

परंतु सध्यां ब्राह्मण वर्गास जी अवनत अवस्था प्राप्त झाली आहे व त्यांना शारीरिक व मानसिक कोणत्याच तऱ्हेचें सौख्य होईनासे झालें आहे, याचीं कारणें शोधून काढून त्यावर उपाय काय करावा याकडे सर्वांचें लक्ष वेधलें आहे. ही पार आनंदाची गोष्ट आहे समाजांत एकी उत्पन्न होऊन त्याची सामाजिक, आर्थिक व अन्यतऱ्हेनें उन्नतावस्था होणें अत्यंत जरूर आहे पण स्वावरोवरच पूर्वकालीन ब्राह्मणामध्ये व हल्लींही कांहीं विभूतीमध्ये वसत असलेल्या शांतवृत्ति, तेजस्विता, त्यागवृत्ति व समाधान दसेच कर्तुमकर्तुं शक्ति आदिकरून गुणांचा प्रकर्ष कसा होईल इकडेही लक्ष दिले पाहिजे. ब्राह्मण समाज हल्लीं विविध तापानें पोळला आहे व त्याची अंतर्मुख दृष्टी हाजे लागली.

आहे; तेव्हां उनरिनिर्दिष्ट गुणांचा अभाव होऊन ही अधोगती कां झाली. याचा खोलवर विचार करणे जरूर आहे. इतिहासाकडे पाहिले तर असे दिसून येईल कीं ब्राह्मणांनी परिस्थितीप्रमाणें आपद्धर्म ह्मणून पुष्कळ वृत्ति स्वीकारल्या व वैशिष्ट्य कायम ठेऊन हिंदुधर्म राखण्याचा प्रयत्न केला; परन्तु आपद्धर्माची मर्यादा सध्यां एथपर्यंत गेली कीं ब्राह्मणांनी आपले जवळ, जवळ सर्व आचार व कर्मे सोडली ह्मणण्यास हरकत नाही. तसेंच अध्यात्मिक शक्ती वाढविण्याचें त्यांना नेमून दिलेले जें ज्ञान व उपासनादि मार्ग, तेहि त्यांनीं अजिवात सोडले. सध्याच्या परिस्थितीत आचार यथासांग होत नाहीत अशी एक तक्रार ऐकू येते. ते परिस्थितिनुरूप करणारास कटीण आहेत असे नाही, परन्तु सर्वास ते सर्वतोपरी शक्य नाही असे धरून चालले तरी मानसिक उन्नति करून घेणें व तद्वारा अध्यात्मिक तेजस्विता वाढविणें ही गोष्ट सर्वास साध्य आहे. व तशी ती वाढविणें सध्याचे कालीं अत्यंत जरूर आहे असे महात्मे सांगत आहेत. तेव्हां ब्राह्मणांनी, आपणांस आपल्या वेदांनीं जी उपासना सांगितली आहे तीच करावयास पाहिजे व त्यांतच त्यांचे आत्यंतिक हित आहे.

ही उपासना ह्मणजे गायत्रीची उपासना होय ! ती अत्यंत श्रेष्ठ उपासना आहे. ही ब्राह्मणांस कां सांगितली याचें कारण आहे.

ऋषी कालांत उगनयन झाल्याबरोबर १२ वर्षे गुरुगृहीं आश्रमांत ब्रह्मचर्य-वृत्ताचें पालन करून विद्याभ्यास करावा लागे. तेव्हां आपोआपच अंतःकरण शुद्धि होऊन प्रणवाच्या तीन मात्रा ओलांडल्या जात व अर्ध मात्रात्मक जी गायत्री तिची उपासना त्यास करतां येत असे. साधारण ब्राह्मणासहि या उपासनेचें जड फळ म्हणजे मंत्रसिद्धीनें ऋद्धिषिद्धीची प्राप्ती व वाचाषिद्धी प्राप्त होत असे. ब्राह्मणांची संपत्ति ह्मणजे फक्त मंत्रच असे. सर्व जग देवाधीन, ते देव मंत्राधीन ह्मणजे मंत्रानें प्राप्त होणारे व ब्राह्मणांचे ताब्यांत सर्व मंत्र म्हणून ब्राह्मण श्रेष्ठ असें म्हंटलेलें आहे. कारण त्या मंत्र सामर्थ्यानें सर्व चराचराचें

ज्ञान करून घेतां येत असें व त्यांवर सता चालविता येत असे. असे हे मंत्र गेले कोठे? मंत्र आहेत. तें छापलेलेंहि पाहावयास मिळतात पण त्यांची शास्त्रोक्त उपासना होत नसल्यामुळे व ते सर्वाज होत नसल्यामुळे सर्व निर्जीव होऊन गेले आहेत. ब्राह्मणांचे उपासनेचा जो गायत्री मंत्र तो अत्यंत श्रेष्ठ मंत्र आहे. त्याची उपासना केली तर त्यांचें श्रेष्ठत्व कायम राहून इहपरत्राची त्यांना जोड मिळेल. ज्ञानवान जे ब्राह्मण होते त्यांनीं ही उपासना दृढ करून व सतत अभ्यासानें ब्रह्मज्ञान प्राप्त करून घेतलें. प्रणवरूप जी गायत्री तिचेंच अखंड ध्यान करून तिचें ज्ञान प्राप्त करून घेतलें. व्यक्त ॐ कार व अव्यक्त ॐ कार यांचा साक्षात्कार ते मात्रालयाभ्यासानें करून घेत व अखंड ब्रह्मानंदांत निमग्न होत! अशी ही सर्वश्रेष्ठ, सर्व शक्तिमान् करणारी अर्धमात्रात्मक प्रणवसंवित्तिची उपासना सोडून ब्राह्मणांनीं भलत्याच मार्गानें जाणें म्हणजे अधोगती प्राप्त करून घेणें होय. व्रतबंध होईपर्यंत आचारहीनत्वात दिवस गेले तरी, नुसता गायत्री मंत्राचा उपदेश-श्रवणानेंच कां होईना-होतांच त्यास द्विजत्व प्राप्त होतें व तो ब्रह्मज्ञानास अधिकारी होतो. त्याची उपासना केल्यावर ब्रह्मज्ञान प्राप्त होतें व तो ब्राह्मणत्वानें सद्गज शोभतो. साम्राज्यपद देणारी व ज्यामुळे ब्राह्मणपण आलें आहे ती उपासना कोणती याचा विचार न करतां नुसत्या नांवाच्या शाक्त, वैष्णव, शांभव, गाणपत्य वगैरे उपासनांच्या मार्गे लागणें म्हणजे वाप सोडून सासऱ्याचें नांव लावण्यापैकीं हाते! ब्रह्मा, विष्णु, महेश ज्या आदितत्वाची उपासना करतात अशी संवश्रष्ट उपासना ब्राह्मणांना सांगितली असतां ती सोडणें म्हणजे मूळ सोडून शेडा धरल्या सारखें होतें.

बरील उपासनापंथाशिवाय अनेक क्षुद्र दैवतांची उपासना स्थापन करून भ्रष्टता व बंडपाखांड उत्पन्न करणारे प्राणी कितीतरी आहेत! या लिहीण्यांत निरनिराळ्या पंथांना दूषण देण्याचा मुळीच उद्देश नाही तर रहस्य सांगून सत्याविष्करणच फक्त कर्तव्य आहे. यावर कोणी असें हाणतील कीं सध्यांचें काळें ब्राह्मण अधो-

गतीस गेले आहेत व शूद्रवत् आचरण करतात तेव्हां सर्व जातीस एकच सुगम उपाय द्याजे भगवन्नामस्मरण यथामति करणे हे होय. भगवन्नामाचा माहिमा अगाध आहे ही गोष्ट खरी. पण नामस्मरण द्याजे काय व तें कसें केलें द्याजे भगवत् प्राप्ती होईल हें कळल्याशिवाय नुसत्या वैखरीनें नामोच्चार करून उपयोग होणार नाही. हा मार्ग अगदीं जडाकरतां आहे. ब्राह्मण जरी आचारहीन असले तरी अनुवंशीक संस्कार इतके दृढ झालेले आहेतकीं, ते निघणें अगर काढून टाकणें शक्य नाही. उदाहरणार्थ— जातीभेद नको द्याणारा किती ही सुधारक मतांचा ब्राह्मण असला तरी ब्राह्मण द्याणून नष्ट होण्याची त्यांचे मनाची तयारी नसते. तेव्हां प्रथमार्ंभी द्याल्या प्रमाणें अंतर्मुख झालेल्या ब्राह्मणांनीं तरी आपल्या मूळच्या श्रेष्ठ गायत्री उपासनेस लागवें हें उत्तम.

प्रणवोपासना ही द्विजाकरतां आहे. द्विज म्हणजे ब्राह्मण, क्षत्रिय व वैश्य ती उपासना पाळणें हें त्यांचे कर्तव्य आहे. ज्यांची जशी इच्छा व कुवत असेल तशी त्यांनीं उपासना पाळावी. ही ज्ञानगंगा आहे. हिच्यातील जलपान हवे त्यांना शक्यनुसार करावे. पुढील नादांतून जे विवरण येत जाईल ते विशिष्ट सांप्रदायाचें असणार नाही हें उघड आहे. कारण प्रणवोपासना ही सर्व सांप्रदायिक उपासनांची जननी आहे. कोणत्याही श्रद्धावानास व, जिज्ञासुस उपयोगी पडेल असेंच विवरण या ग्रंथांत आले आहे हें समग्र ग्रंथ वाचल्यावर कळून येईल.

गायत्री उपासना द्याजे काय, त्यांत कोणकोणत्या गोष्टी समाविष्ट होतात, गायत्रीचे ध्यान कोणते, मंत्र योग्य तऱ्हेनें जपणें किती जरूरीचे आहे, प्रणवाच्या मात्रा कोणत्या व त्याचा लय करणें द्याजे काय, त्याचा आध्यात्मिक उन्नतीचे

*टीप— या ग्रंथांत ब्राह्मण हा शब्द ब्रह्म जाणण्याची इच्छा करणारा त्या अर्थी व ज्याला गायत्रीची उपासना करण्याचा अधिकार आहे असा ह्या अर्थी वापरण्यांत आला आहे.

प्रणवोपासना.

साक्षात्काराचा उपयोग करून घेतात, व्यक्त व अव्यक्त उक्तांचा उपासना कोणती वगैरे विषयांचें विवेचन करणें फार जरूर आहे. साक्षात्काराचे अभ्यासाचे दृष्टीने याचा फार उपयोग आहे. ब्राह्मणांना ब्राह्मणपण राखावयाचें असेल तर संध्यादि नित्य उपासना कर्माची किती आवश्यकता आहे हें दिसेल. ह्या कर्मांचे खरे रहस्य अवश्य जाणून घ्यावयास पाहिजे म्हणजे शुद्धकर्मातीं ज्ञान प्राप्ति आपांआप कशी होती हें कळूण येईल.

ब्राह्मणांना अर्धमात्रात्मक प्रणव गायत्रीचीच उपासना कां सांगितली व ती करण्यांतच त्यांचे आत्यंतिक हित कसें आहे ह्याचे थोडक्यांत दिग्दर्शन केले आहे. ह्या उपासनेस आपण पारखे झाल्यामुळे भलभलत्या मार्गांत 'अनिच्छन्नापि' पडत आहों व सद्वस्तूपासून दूरदूर जात, असद्वस्तूरूप बनत आहोंत. ही अधोयती बंद होऊन ऐहिक व पारलौकिक सुख प्राप्त करून घ्यावयाचें असल्यास आपली उपासना वाढवून त्याचा साक्षात्कार करून घेतला पाहिजे. हा अभ्यासाचा मार्ग आहे. कांहीं दिवस करून पाहिल्यास अनुभव येऊं लागतील व मग यांतील रहस्य कळूं लागेल. असु.

यापुढें जें विवेचन येत जाईल तें कर्म, उपासना व ज्ञान याग्रमाणें होत जाईल. विज्ञान झणजे साक्षात्कार कसा करून घेतां येईल याचा अनुभव या दृष्टीने विचार होणार आहे. 'बाबा वाक्यं ग्रमाणं' झणून लिहिण्याचा उद्देश नाहीं तर सर्वांनीं ग्रन्थक्ष अभ्यास करून पहावा व अनुभव-साक्षात्कार करून घ्यावा एतदर्थ हा उपक्रम आहे.



नाद २ रा

जप

ओमित्येतदक्षरमुद्गीथमुपासीत ।

यः उद्गीथाः स प्रणवः ।

असौ वा आदित्य उद्गीथ एष

प्रणव ॐ इति ।

छांदोग्य अध्याय १.१, ४.१

उपासना दोन प्रकारची असते. एक सगुण व दुसरी निर्गुण. निर्गुण उपासना ही श्रेष्ठ आहे पण प्रथम सगुण उपासना साध्य झाल्याशिवाय निर्गुणांत प्रवेश होणार नाही. उपासना झणजे आस्तिक्य भावानें परमेश्वरांस भजणें, भक्तिमार्गांत हिचा अंतर्भाव करतात, परन्तु नुसत्या भक्तिचे पुढची पायरी ही आहे. उपासनेची कल्पना येतांच उपास्य दैवत, उपासक व उपासनेचें साधन—मार्ग या गोष्टी चित्तापुढें उभ्या राहतात. ब्राह्मणांचे उपास्य दैवत झणजे सगुणरूपांत असलेले एकाक्षर ब्रह्म यासच प्रणव झणजे ॐकार झणतात. व हीच प्रणव गायत्री होय. हिचें सगुणरूप कोणते व त्याचें ध्यान कसे करावें, हें कळून त्याप्रमाणें उपासना केली झणजे प्रकाशरूप परम्याचा साक्षात्कार ताबडतोब होतो. अशा तऱ्हेने साक्षात्कार पूर्वी ऋषींनीं करून घेतलें व हल्लीं हि घेणारे थोर पुरुष आहेत. या उपासनेचा मार्ग कळून घेण्यास सद्गुरुच पाहिजे. परंतु खरें सद्गुरु सर्वास लाभणें सध्याचे कार्त्तिकी शक्य नसल्यामुळे, गायत्री मंत्राचा उपदेश करणारा पिता हाच सद्गुरु मानला पाहिजे. बुद्धियान्, जिज्ञासू व दीर्घद्योगी शिष्यानें अभ्यास केल्यास त्यासही साक्षात्कार होईल. प्रत्येक ब्राह्मणास असा उप-

देश झालेला असतोच तेव्हां प्रत्येकाचें हेंच ध्येय असणें जरूर आहे. फक्त जि-
ज्ञाता पाहिजे सगुण उपासनेमध्ये उपास्य देवतेचा मंत्र व देवतेचें ध्यान ह्या दोन
गोष्टीस प्राधान्य आहे. प्रणवरूप गायत्रीचें—उपासनेचें ध्यानामध्ये देह, वाचा, स्थान
गुण, तत्त्व, बीज, शक्ति वगैरे वगैरे बीस विषयांचें विवेचन येत असल्यामुळे
त्याचा विचार पुढील नादांत केला आहे. प्रस्तुत मंत्रजपाचे सांगोपांग
विवेचन करूं.

उपास्य दैवताचें मंत्रजपाचें अत्यंत महत्त्व आहे. जप करण्याच्या ठराविक
पद्धति शास्त्रानें सांगितल्या आहेत. जप केव्हां करावा, कोठें करावा, कितपत
करावा वगैरे उपांगांची चर्चा करण्यापूर्वी जप फलदाई होण्याकरितां तो कसा जपा
वा हें आपण पाहूं. आपण असें पाहतो कीं, हल्लीं हवे ते लोक, हवा त्याचा जप,
हवा तसा करितात. परिणामीह भलभलते झालेले आपल्या दृष्टोत्पत्तीस येतात.
कित्येक लोक कंटाळतात. बहुतेकांना सिद्धी होत नाहीं. कित्येक तर वेडे झालेले
दृष्टोत्पत्तीस येतात ! याचें कारण असें कीं, मंत्रजप हा शास्त्रोक्त रीतीनें होत नाहीं.
आगम शास्त्राचा अभ्यास व माहिती आपल्या महाराष्ट्रपेक्षां द्राविड प्रांतांत फार
आहे. गायत्री मंत्राचा जप शास्त्रोक्त होण्यास पुढीलप्रमाणें ओ जपला पाहिजे.

१ आसन

७ मुद्रा

२ शापोद्धार

८ जप

३ उत्कीर्ण

९ पुनः न्यास व दिगीवमुख

४ न्यान व दिग्बन्ध

१० ध्यान

५ ध्यान

११ पूजा

६ पूजा

१२ समर्पण

१ आसनः— प्रथम विधिवत् आचमन व प्राणायाम करावा. आसनाचे
मंत्रास बीजे लावून तो म्हणावा. नंतर कोणते तरी आसन घालावें. सिद्धासन,
पद्मासन अगर स्वास्तिकानस ही समार्धाच आसनापैकीं असल्यामुळे या पैकीं कोण-

तेहि आसन घालणें चांगले. ह्या तीर्थांपैकीं स्वस्तिकासन अगदीं सोंपें असून सर्वांस (स्त्रियांनांहि) सहज साध्य आहे. कोणत्याही तऱ्हेनें मांडी घालून अगर ऐखादे योगपद्धतीचें आसन घालून त्यावर सतत एकतास तरी बसतां येणें यास सहजासन क्षणतात. ताठ बसावें क्षणजे सर्व वायु सुस्थित असतात. आचमन करून ग्राणायाम करावा व मंत्राचा संकल्प परमेश्वर प्रीत्यर्थ झणून करावा. कामक्रोडलोभादि विकार दूर करून मन शांत करून मंत्र जपास सुरवात करावी.

२।३ शापोद्धार व उत्कीलनः—सर्व मंत्रास कोणत्याना कोणत्या ऋषीनीं व देवांनीं शाप देऊन ठेविले आहेत कारण लोक त्यांचा दुरुपयोग करूं लागले. तेव्हां मंत्रांचा शापोद्धार केल्याशिवाय ते फलदायी होऊं शकत नाहींत. तसेंच मंत्रामध्ये तेज व शक्ति उत्पन्न होण्यास त्यांचें उत्कीलन करावयास पाहिजे. गायत्रीमंत्रास ब्रह्मदेव व वसिष्ठ व विश्वामित्र या दोन ऋषिवर्गांचा शाप आहे. तिघांचें ४ मंत्र आहेत ते झणून गायत्री मंत्रास शापमुक्त प्रथम करावें व नंतर उत्कीलन झणावे. उत्कीलन पुष्कळ तऱ्हेचें आहे. गायत्रीमंत्राचे पाद पाडून त्याला बीजें लावावीं व लोम विलोमयुक्त ते झणावेत झणजे उत्कीलन होते. यं आदि-पंचबीजांनैहि उत्कीलन थोडक्यांत होतें. गुरुपदिष्ट जे मंत्र आहेत, ते परंपरेनें चालत आले असल्यामुळें व ते जपणारे थोर विभूतींचे मुखांतून उपदेशीत असल्यामुळें त्यांना निराळा शापोद्धार व उत्कीलन करण्याची जरूरी नसते. गायत्री मंत्रास शापोद्धार व उत्कीलन करूं नये असें कित्येकांचें झणणें आहे परन्तु सध्यांचें कालांत पितारूप गुरुकडून नुसत्या वैखरीनेंच शाद्विक उपदेश होत असल्यामुळें त्यांत तेज राहिलेले नाहीं. तेव्हां मंत्रसिद्धी व्हावी अशी इच्छा असणाऱ्यांनीं बरोल गोष्टी करावयास पाहिजेत. उत्कीलनं विना विद्या कोटि जप्त्वा न सिध्यति ।

४ न्यास व दिग्बंध.—गायत्रीचे पादांनीं करन्यास व हृदयादिन्यास करावेत व समस्त व्याहृतिनें दिग्बंध करावा ,

५ ध्यान:- गायत्रीचे ध्यानाचा श्लोक "मुक्ताविद्रुम हेमनीधवल" हा आहे, ह्या श्लोकांत अत्यंत गूढ अर्थ आहे व त्यांतील तत्वाचा प्रत्यक्ष अनुभवहि येणे शक्य आहे. प्रणवरूप गायत्रीचे ध्यानाचा विषय पुढील नादांत ध्यावयाचा असल्यामुळे तूर्त याचा विचार रहित करूं.

६ पूजा:-पंचपूजा सर्वाज ह्मणावी अगर न्यासयुक्त ह्मणावी.

७ मुद्रा:-सुमुख, संपुट वगैरे पुष्कळ मुद्रा सांगितल्या आहेत. निदान त्रिकाल जपाचे वेळी तीन मुद्रा कराव्या. प्रातःकाळी सुमुखमुद्रा, माध्याह्नी ज्ञान-मुद्रा व सायंकाळी व्याख्यानमुद्रा याप्रमाणें मुद्रा कराव्या. निदान जप करण्यापूर्वी ध्यानमुद्रा तरी नित्य सर्वांनी करावी.

८ जप:- जप करण्यांत पुष्कळ तन्हा आहेत. नुसता जानव्यांत हात घालून चित्ताचे व्यापार दुसरे सुरू असतां तोंडांनै गायत्रीमंत्र ह्वा तसा ह्मणें हा जप होत नाहीं. चित्ताची ह्काग्रता होऊन परावाचेंत जप करणें सर्वांत श्रेष्ठतम आहे. वाचा चार आहेत. त्याचे थोडक्यांत स्पष्टीकरण असें:-

१ वैखरी:- आपण बोलतो ती, ह्मणजे प्रत्यक्ष शब्द उमटतो ती. यामध्ये मोठा आवाज, जिह्वा व ओष्ठ इतक्यांचा उपयोग होतो.

२ मध्यमा:- तोंडातल्या तोंडांत घ्वनी उमटतो ती. हिच्यांत आवाज अत्यंत सूक्ष्म असतो व फक्त ओठ व जिह्वाच कार्य करते.

३ पश्यंति:- मनांतले मनांत उच्चार होतो ती. हिच्यांत शब्द, जिह्वा व ओष्ठ यांच्या क्रिया पूर्णपणें बंद असतात.

४ परा:- हा स्फुरणरूप आहे.

ह्यासबंधी वेदांतशास्त्रांत पुष्कळ विवरण केलें आहे. पुढें ह्याविषयी माहिती येईल. सध्यां प्रथम एवढाच कां मंत्राचा जप, अभ्यास या दृष्टीनें कसा करावा.

वैखरीनें आपण जप करतो. प्रथम अभ्यास हाणून असा जप न करता मध्यमा वाचेंत. तोंड्यांतल्या तोंडांत अगदीं हळू - जप करण्यास सुरवात करावी असा जप सर्वास सहज करतां येतो. ज्यानां येत नसेल त्यानां २।३ दिवसांत

हा साध्य होईल. नंतर मनांतले मनांत झणजे जीभ व ओठ अगदी न हालवतां जप करावा हा पश्यंति वाचेंत जप होईल. हाच अभ्यास वाढवावा. ७८ दिवसाचे अभ्यासानें कोणासहि हा साध्य होईल. ह्या अभ्यासानें साध्य होणारी पहिली गोष्ट झटली झणजे ही कीं मंत्र स्पष्ट उच्चारला जाईल व तिकडे लक्ष लागेल. जप प्रथम थोडा होईल पण अभ्यासानें हीहि अडचण दूर होत जाईल. अशात-हेन जप सुरू केल्यावर मनाचे इतर व्यापार प्रथम अजीबात बंद पडतील असें जरी नाहीं, तरी सतत दृढ अभ्यासानें थोड्या दिवसांत मन एकाम्र होत असल्याचा अनुभव येईल. असा अभ्यास ठेविल्यास जपाचे इष्ट साध्य प्राप्त होईल. हा अनुभव आहे. कांहीं दिवस असा प्रयत्न करून पहावा झणजे यांतोळ रहस्य कळेल ! अश्रद्धावान् लोकानींहि प्रयोगादाखल कां होईना कांही दिवस हा अभ्यास करून पहावा झणजे आमचे शास्त्रांत किती सामर्थ्य आहे हें कळेल. चित्तैकाग्रतेंत सगुणमूर्तीचें ध्यानाचें फार महत्त्व आहे. कारण अत्यंत चंचल अशा मनाचे स्थैर्य व एकाम्रता उत्पन्न करण्यास प्रतीकाचा फार उपयोग होतो. अंतःकरणांत तन्मयता उत्पन्न झाली कीं, देहभान नष्ट होतें व देहांशीं असलेले तादात्म्य नाहींसें होतें. नंतर प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शन होऊन स्वात्मसुखांत रत होतां येतें!

९ न्यास व दिग्विमुख :-जपानंतर पुनः पूर्ववत् करण्यास व हृदयन्यास करावेत. नंतर गायत्री मंत्र एक वेळ विलोम युक्त झणून दिग्विमुख करावा विलोम युक्त न्याय करण्याचीहि एक पद्धति आहे तीस उत्तर न्यास झणतात. ती जरा कठीण आहे.

१० ध्यान:-पुनः पूर्ववत् ध्यान करावें.

११ पूजा:- पुनः सवीज पंचपूजा झणावी.

१२ समर्पण:-शेवटीं परमेश्वरार्पण. कर्म करून दोन वेळ आचमन करपे झणजे यथासांग जप होईल.

थेणेंप्रमाणें शास्त्रोक्तविधी आहे. या विधीस पांच मिनिटेंहि वेळ लागत नाहीं. जप मात्र जितका करावा तितका अधिक वेळ लागणार. अशा शास्त्रोक्त पद्धतीनें मंत्र जपल्यास एकलक्ष जपांत सिद्धी खार्जीनें होईल! ब्राह्मणांचे अंगीं तेजस्विता उत्पन्न करण्यास गायत्री सारखा दुसरा मंत्र नाहीं. तीचें उपासना त्यांना सांगून ती करणें हेंच त्यांचें कर्तव्य अशी धर्मानें आज्ञा घालून दिली आहे. ती अजून तरी उल्लंघू नये व ती पाळून आपले हित करून घ्यावें असें सांगणें आहे.

पुरश्चरण :— कोणत्याहि मंत्राची ठरावीक अक्षरें असतात. जितकी अक्षरें मंत्रांत असतील तितकें लक्ष तरी जप झाला झणजे मंत्रसिद्ध होतो. गायत्री मंत्राची २४ अक्षरें आहेत हें लक्षांत ठेवावें व प्रत्येकांनें तितक्याच अक्षरांचा जप होतो अगर नाहीं हें पहावें. तितका अक्षरें होत नसतील तर तज्ज्ञ मनुष्यास जाऊन विचारावें व माहिती करून घ्यावी. ही महत्त्वाची गोष्ट पुष्कळांना माहीत नसल्यामुळे त्यांचा जप निर्फळ होतो. गायत्रीमंत्राचा २४ लक्ष जप केला झणजे मंत्रसिद्ध होईल. गायत्री पुरश्चरण करावयाचे तर २४ लक्ष तरी जप करावयास पाहिजे. त्याचें शतांश झणजे २४ हजार चव्वे हवन करावयास पाहिजे; ह्याचें शतांश झणजे २४० तर्पण करावें व त्याचें दशांश झणजे २४ ब्राह्मण भोजन घालावें झणजे पुरश्चरणाची सांगतां होते. कोणास हवन, तर्पण व ब्राह्मण भोजन शक्य नसेल तर त्यांनीं तितका जप करावा. गायत्री पुरश्चरणास वेळ फार लागतो व इतकें करूनही कित्येकांस त्यापासून फायदा होत नाहीं, त्याचें कारण आह्मांस असें वाटतें कीं, मंत्र सवीज व ठराविक अक्षरांचा व शास्त्रोक्त पद्धतीनें द्याटला जात नाहीं. निदान पश्यंति वाचंत चित्त एकाम्र करुनहि जपला जात नाहीं. वर नमूद केल्याप्रमाणें जप सुरू केल्यास खार्जीनें मंत्रसिद्ध झालाच पाहिजे व त्यायोगें आपणास हवें तें कार्य करून घेता आले पाहिजे! शताष्टाक्षरा गायत्री झणजे ज्या मंत्रांत १०८ अक्षरे आहेत असा गायत्री मंत्र जपण्याची एक पद्धत आहे. गायत्री मंत्राशिवाय आणखी २

प्रसिद्ध मंत्र आहेत, ते व गायत्रीचा तुल्यगद मिळून सर्व एक गायत्री करावयाची व तिची बरोबर १०८ अक्षरे होतात. परंतु इतकें खोल जाग्याचें आपणास सध्यां करण नाहीं.

कोणत्याहि मंत्र जपाचे फल मिळाल्याशिवाय रहात नाहीं. तो जप सकाम करा अगर निष्काम का. सकाम जपापेक्षां निष्काम जप अत्यंत श्रेष्ठ होय. तो करण्यांत चित्ताचा शांती राहते व सहज जप सतत होत जातो. मंत्रांत जितकी अक्षरे असतील—मग ती एक अगर दोन कां असेनात—तितका लक्ष जप झाला ह्मणजे आपल्या शारीरिक व मानसिक स्थितिंत फरक झाल्याचा अनुभव येतो. ज्योतिष शास्त्र—दृष्ट्या कुंडलीतील द्वादश स्थानांपैकीं दरवेळीं एकएक स्थान शुद्ध झाल्याचा अनुभव येईल. प्रथम शरीरप्रकृति सुधारेल. रोग दूर होतील. मन शांत व स्थिर होऊं लागेल असा अनुभव येईल. याच प्रमाणें धन, सहज, पितृ, संतति वगैरे सर्व स्थानशुद्धि झाल्याचा अनुभव येईल. मंत्राचे अक्षरा इतका कोटि जप झाला ह्मणजे उपास्य देवतेचा सगुण साक्षात्कार होईल. व सर्व कामना पूर्ण होतील ! उपासनेंत भावना प्रधान आहे तेव्हां भावनायुक्त अंतःकरणानें शास्त्रोक्त व ध्यानयुक्त जप केल्यास मोक्ष कसा प्राप्त करून घेता येतो हें दिसेल. निष्काम मंत्र जपण्यांत सिद्धि लवकर होते रोज आपण किती मंत्र जपतो हे पुष्कळ लोक लिहून ठेवतात व किती लक्ष जप होतो हे पाहतात. ज्यास निष्काम जप करावयाचा असेल त्याला लिहून ठेवण्याचें कारण नाहीं, अखंड जप चालू असला व मंत्राक्षरा इतका लक्ष झाला ह्मणजे आपोआप वर नमूद केल्याप्रमाणें स्थानशुद्धि झाल्याचा अनुभव येत जाईल व तशी ती होत गेली ह्मणजे अमुक लक्ष जप झाला हें आपोआप ठरलें जाईल.



नाद ३ रा

ध्यानयोग.

ॐ इत्येवं ध्यायथ आत्मानं ।

स्वास्ति वः पराय तमसः परस्तात् ॥१॥

मुण्डकोपनिषत् २.२.६

कोणत्याही मंत्राचा जप शास्त्रोक्त पद्धतीने केला झणजे त्याची सिद्धी कशी होते व तद्वारा इष्ट साधन कसे प्राप्त करून घेतां येईल याचे विवेचन मार्गाल नादांत करण्यांत आले आहे, आतां उपास्य देवतेच्या ध्यानाकडे वळू. ध्यान कशा तऱ्हेने करावे, कोणत्या पद्धतीने करावे झणजे सगुण अगर निर्गुण साक्षात्कार होतो हे सांगण्यापूर्वी ज्या देवतेचे ध्यान करावयाचे त्याचे स्वरूप कशा तऱ्हेचे आहे ह्याचा विचार प्रथम करावयास पाहिजे. स्वरूप कळलें झणजे त्याप्रमाणें ध्यानाचा अभ्यास करतां येईल व तसा तो केला झणजे तदाकार वृत्ति होईल.

आपण नित्य संध्या करतांना श्रीसूर्यनारायणासमोर उभे राहून अर्घ्यदान करतो व गायत्री मंत्राचा जप करतो त्यावेळीं श्री सूर्य हेंच प्रतीक आपल्या डोळ्यापुढें उभे असते. गायत्रीमध्ये ज्याचे रहस्य आहे असा हा ॐ कार सूर्य आहे व तो अस्तोदयरहित असून तो प्रकाशरूप आहे. 'परोरज' झणजे या लोकाचे वरचा लोक. त्यांत आदित्य तपन पावतो तो या प्रणव सूर्याचा चवथा दृश्य पाद होय. गाव्येतास्मिन्स्तुरीये दर्शते पदे प्रतिष्ठिता । असें बृहदारण्यकोपनिषदांत झटलें आहे. गय झणजे प्राण. गयांचे त्राण झणजे रक्षण केले झणून 'गायत्री' झणतात. सवितृ देवतात्मकं गायत्रीचा उपदेश करतात, घाणी हीच शरीरातील सरस्वती असल्यामुळे गायत्री हृदातच उपदेश करावा

असें सांगितलें आहे. या वरून गायत्री, सावित्री व सरस्वती ह्या प्रणवरूप ब्रह्मच कशा आहेत हें कळून येईल.

गायत्री अध्यात्मं प्रतिष्ठिता ।

बृहदारण्यक. ५. १४. ४.

याचे अव्यक्त रूपाचें ज्ञान होणें जरूर आहे कारण त्यामुळें सार्थकता प्राप्त होते. गायत्री विषयी पुढील आख्यायिका सांगतात.

अश्वतराच्या बुडील नामक पुत्राला कांहीं रोषामुळें हत्तीचा देह प्राप्त झाला होता. एकदां विदेह देशचा जनक राजा त्याजवळ गेल्या असतां त्यास झणाला 'बुडीला तूं गायत्रीविद् झणवितोस मग असा भारवाहक कां झालास?'

बुडील झणाला:— 'राजा गायत्रीचे मुख मी जाणले नव्हते झणून' अग्नि हें तिचें मुख. ज्याप्रमाणें अग्नीत पुष्कळ इंधन टाकलें तरी तें सर्व दहन होतें त्याप्रमाणें गायत्रीविदाचे हातून बहुत पातकें झाली तरी सर्वांचा नाश होऊन तो पुनीत, जन्मरहित व मृत्युरहित होतो.

या आख्यायिकेंत अत्यंत गूढ अर्थ आहे. अव्यक्त ॐ काराचें ध्यान जे करीत असतील त्यांना ठाऊक असेल कीं अग्निलोकांचे पलीकडे जाण्याची गती ज्ञात्यासीवाय प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शन होत नाहीं. हें सुचविण्याकरितांच ही २००० वर्षांपूर्वीची आख्यायिका सांगितली आहे.

प्रणवरूप गायत्रीचें ध्यानाचा २०।२१ तन्हेनें विचार करतां येईल. हा मोठा विषय असल्यामुळें सर्वास नीट समजावा झणून खालीं कोष्टक रूपानें देत आहोंत. तें कोष्टक नीट विचार पूर्वक वाचावे झणजे पुढील विषय समजण्यास बरें पडेल, महत्वाच्या गोष्टी जाड टाईपांत दिल्या आहेत.

सोयमात्माऽध्यक्षरमोकारोऽधिमात्रं ।

पादा मात्रा मात्राश्च पादा अकार उकारोमकार इति ॥

अद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः ॥

माण्डूक्योपनिषत्. ७।८.

प्रणव गायत्रीचे ध्यान.

अ.न.	विषय.	अकार.	उकार.	मकार.	अर्धमात्रा.
१	ऋषि	अग्नि	अग्नि.	सूर्य.	वरुण.
२	छंद	गायत्री	त्रिष्टुप	जगति	विराट
३	दैवत	ब्रह्मा	वैकुण्ठ	कैल.स	परमात्मा
४	वर्ण	पीत	रक्त	श्वेत	नील
५	र्वाज	ह्रीं	श्री	ह्रीं	क्रीं
६	शक्ति	क्रिया	ज्ञान	द्रव्य	विज्ञान
७	अवस्था	जागृति	स्वप्न	सुषुप्ति	तुर्या
८	लोक	भूः	भुयः	स्वः	भूः भूवः स्वः
९	स्वर	उदात्त	अनुदात्त	खरित	सर्व
१०	वेद	ऋग्वेद	यजुर्वेद	सामवेद	नाद
११	आत्मा	विश्व	तैजस	प्राज्ञ	प्रत्यगात्मा
१२	गुण	रजो	सत्य	तम	शुद्धसत्य
१३	तत्त्व	भू	नभ	द्यौः	तीन
१४	स्तवने	प्रातःस्तवन	मध्यंदिन	तृतीय	सर्व
१५	अग्नि	गार्हपत्य	दक्षिणाग्नि	आवहनीय	सांवर्तेकाग्नि
१६	भोग	स्थूल	पवित्रिक्त	आनंद	निरतिशया— नंद
१७	स्थान	नेत्र	कंठ	हृदय	मूर्धा ब्रह्मरंध्र
१८	वाचा	वैखरो	मध्यमा	पश्यंति	परा
१९	देह	स्थूल	सूक्ष्म	कारण	महाकारण
२०	मात्रा	ऋस्य	दीर्घ	प्लुत	अगोचर
२१	रूप	व्यक्त	अव्यक्त	चिंशक्ति	अमात्रा

गायत्रीचे पादः—गायत्रीचे पाद चार आहेत. प्रत्येक पादाची अक्षरे आठ आठ आहेत. आपण त्रिपदा गायत्री जपतो हाणून त्यांत २४ अक्षरे आहेत. गायत्रीचे पाद पुढील प्रमाणे वृहदारण्य कोपनिषदांत दिले आहेत.

- १ भूमि रन्तारिक्षं द्यौः ।
- २ ऋची यजोपि सामानि ।
- ३ प्राणोऽपानोऽन्यानः ।

पहिला पाद त्रैलोकात्मक आहे. दुसरा वेदात्मक आहे. झणून त्रैविध्येचा ज्याने प्रतिग्रह घेतला त्यास गायत्रीचे दुसऱ्या पादाचे फल मिळते असें झणतात. तिसरा पाद प्राणरूप आहे. व्यावृत्ती सोडून जो आपण गायत्री मंत्र जपतो त्याचे तीन पाद पाडावे झणजे ही त्रिपदा गायत्री होते. प्रणव गायत्रीचे त्रिपदा अकार, उकार व मकार हे होत. ह्यासच तीन मात्रा झणतात व वरजें ध्यान दिले आहे ते हिचेच होय. गायत्रीचा चवथा पाद प्रत्यक्ष दिसणारा व परोरज असा सहस्ररश्मी श्रीसूर्यनारायण होय! हा कणालाही मिळणें शक्य नाही. पण हाच अत्यंत श्रेष्ठ होय! हा अगम्य आहे पण श्री सद्गुरू कृपेनें गम्य होतो. ह्यासच अर्धमात्रा व तूर्यब्रह्म झणतात. ह्यांचे जो ज्ञान करून घेतो तो यश व श्री यांनी प्रकाशित होतो. हा पाद प्रकाशरूप आहे. गायत्री ही एकपदा, द्विपदा, त्रिपदा व चतुष्पदा आहे. तथापि ती पदरहितहि आहे, झणून ती जाणतां येत नाही. उपनिषदकार झणतात 'गायत्र्यस्येकपदीद्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि नहि पद्यसे ।' त्रिपदा गायत्रीचा मंत्र सतत जपत गेले व सगुण ध्यानाची अभ्यास ठेवला झणजे चतुर्थ पदांत स्थित असलेल्या निर्गुण, प्रकाशरूप व प मर्यादरूप गायत्रीचा साक्षात्कार होईल.

सगुणध्यान

प्र

णव गायत्रीचे ध्यानाचा विचार किती तऱ्हेनें करितां येईल हें कोष्टक रूपानें वर दर्शविलें आहे. तें पाहिल्यावर अनभ्यस्थानां अशी शंका येईल कीं इतक्या सर्व विषयांचे ध्यान एकदम कसें करावयाचे ? ही शंका येणे साहजिक आहे कारण प्रणव-

गायत्रीचें ध्यान हें निर्गुणाने ध्यान आहे व इल्लीं स्थिती अशी आहे कीं, सगुणाचें ध्यान सुद्धां कोणास बरोबर ठाऊक नाहीं ! अस्तु. सगुणाचें ध्यान प्रथम करावें व तें केल्यावर निर्गुण ध्यान करे करावें हें आपोआप कळूं लागेल. गायत्री ध्यानामध्यें २१ विषय दिले असले तरी घाबरण्याचे कारण नाहीं. आपण सगुण मूर्तीचें—उदाहरणार्थ विष्णूचें ध्यान घेऊं—ध्यान करूं लागलों ह्मणजे श्री विष्णूचे चरण कसे आहेत, हस्त किती आहेत, मुख कसे आहे, आयुधें कोणती आहेत, त्याचा वर्ण कसा आहे, त्याचें रूप कसे आहे, त्याचे गुण कसे आहेत वगैरे गोष्टींचा जसा विचार कर्तव्य असतो त्याचप्रमाणें गायत्री ध्यानाचें समजावें. हें ध्यान आणखी चतुर्मात्रात्मक दिले आहे. एक एक मात्रेचा लय दुसरीत कसा होत जातो व तो कसा करावा हे जाणण्याकरितां हा विषय आहे व ह्याचाही ' ध्यान ' हा अर्थ येथें धेण्यास हरकत नाहीं. ध्यानाचा सिद्धी कोठपर्यंत शाली हेंहि ह्यावरून अजमावतां येईल. ' मात्रालय ' ह्मणजे काय व त्याचा अभ्यास कसा करावयाचा व तेणेकरून निरंजन स्वरूपा—पर्यंत कसे जातां येतें याचा विचार एका स्वतंत्र नादांत पुढें करण्यांत आला आहे. तो विषय थोडा गहन आहे. प्रथम पुढें दिल्याप्रमाणें सगुण ध्यानाभ्यास करून पहावा ह्मणजे तो विषय कळेल. एवढेंच नव्हे तर त्याचा अनुभव धेण्यास सांपडेल.

ध्यान कोणाचे करावे:—गायत्रीचे सगुण ध्यानाचा विचार करतां प्रथम ध्यानाचें प्रतीक ह्मणजे मूर्ती ठरवायास पाहिजे. गायत्रीचा उपासना निर्गुणोपासना आहे. तिचें सगुण स्वरूप ह्मणजे ॐ कार. ॐ या शाब्दिक आकृतीचें ध्यान करणें बरोबर होणार नाहीं. स्वामी विवेकानंद यांनीं 'दैर्घ्याभ्यास ॐ कल्पावा व त्याचें भोवतीं प्रकाश आहे व त्याचे किरण पाकले आहेत असे ध्यान करावे.' असें एके ठिकाणीं झटलें आहे. परन्तु त्यांनीं हें अर्धमात्रेचें ध्यान—निर्गुणावर्येंतील प्रथमावस्थेचें ध्यान—सांगितलें आहे, कारण

प्रकाशरूपाचें ध्यान करावें असें तें स्पष्ट द्वाणतात. शिवाय असें आहे कीं उपा-
सनेमध्ये श्रद्धा व भक्तिचें फार महत्त्व आहे. ती तशी उत्तम होण्यास आपण-
ज्यास देव झणून मानिलें आहे त्याचीच मूर्ती पुढें पाहिजे ती पुढें असली झ-
णजे हा जगच्चाळक परमेश्वर, ह्याचें ध्यान, नामस्मरण, भजन, पूजन वगैरे के-
ल्यास, आपणास खात्रीनें इहलोकचें व परलोकचें सुख देईल एवढेंच नव्हे तर
स्यात्मराज्य सुद्धां देईल अशी भावना असते त्याबरोबरच अंतःकरणांत प्रेम व
श्रद्धा उत्पन्न होते व त्यामुळें तिच्याशी तन्मयता उत्पन्न करतां येते. तेव्हां ॐ
काराच्या कोणत्याही एका मात्रारूप देवतेचें ध्यान करावें, ब्रह्मा ही अकार मात्रा
विष्णु ही उकार मात्रा व महेश ही मकार मात्रा. ह्यापैकीं एकादी देवतेची मूर्ती
ध्यानास पसंत करावी. अगर अर्ध मात्रा ज्यांत स्थित आहे अशा आदित्याचेंच
ध्यान करावें; आदित्याचीच ब्रह्माचें स्वरूप झणून उपासना करावी हें श्रेयस्कर
आहे. सधेंतही आपणांस तीच गायत्रीची उपासना झणून सांगितली आहे.
असौ आदित्यो ब्रह्मा॥ असें आपण नित्य द्वाणतां. उपनिषदांतही पुष्कळ ठिका-
णीं यास आधार सांपडतात. त्या पैकीं कांहीं खालीं नमूद करीत आहोंत.

याज्ञवल्क्य किं ज्योतिः अयं पुरुषः इति । आदित्य ज्योतिः ।

“ याज्ञवल्क्य या पुरुषाची ज्योतिः कोणती? ” “ आदित्य हीच ज्योतिः ”

बृहदारण्य ४।३।२

असौ वा आदित्य उद्गीथ । एष प्रणव ओमिति ।

हा आदित्य उद्गीथ होय. हाच प्रणव ॐ

छांदोग्य १।५।१

आदित्यो ब्रह्मेत्यादेशः ।

आदित्य हाच ब्रम्ह आहे असा आदेश (उपदेश) आहे.

छांदोग्य ३।१९।१

यज्जोतिस्स आदित्यः । स वा एव ओमित्येतदात्माऽभवत् ।

व्याप्ति ह्मणजे तो आदित्य. तो ॐ काररूप आत्म्योने युक्त झाला.

मंत्रायणी ६।३

आदित्यस्य मध्य इवेत्यक्षिप्यश्चै चेतद्वद्व । एतत्सवित्सत्यधर्म । एतन्न
महविषयं एतद्भानुरणवः ।

आदित्य, डोळा व अग्नि यामध्ये जें तेज आहे हेंच ब्रह्म! हाच सविता व सत्यधर्म
हाच! हेंच ब्रह्मचें स्थान. हाच प्रकाशाचा सागर !

मंत्रायणीय ६।३५

व्याहृति पैकीं चौथी व्याहृति जी महः तांच आदित्य व तेच ब्रह्म,

मह इत्यादित्यः मह इति ब्रम्ह ।

तैत्तिरीय १।६

उपरिनिर्दिष्ट उपनिषदाक्यावरून सूर्योपासनाच करणें इष्ट आहे असें ठरतें.
सूर्याचे नमस्कारांत त्याचें सगूण स्वरूपाचें ध्यान ध्येयः सदा सवितृमण्डल मध्य-
वर्ति नारायण ० । असें सांगितलें आहे. गायत्री ध्यानाचा श्लोक मुक्ता
विद्भूम हं न नीलधवल ० ह्या प्रमाणें आहे. ह्या प्रणव संवित्तिचे आदेशाकडे
झणून स्त्री रूपाचेंहि प्रतीक धेण्यास हरकत नाही. अगर त्रिगुणात्मक किंवा
त्रिगुणा पलीकडील शुद्ध सत्त्वात्मक, प्रकाशरूपी, परमात्मस्वरूपी असा जो श्री-
दत्तभगवान् त्याचेहि ध्यान उत्तम होय! ह्या सर्व सगुण मूर्ती परब्रह्म स्वरूपीच
असल्यामुळे त्याच ध्यानास घेणें विहित होय. ह्यांचीच निरानिराळी रूपें घेऊन
असंख्य ध्यानें झाली आहेत. परंतु शास्त्रापेक्षां बीजाकडे अगर मुख्य खोदा-
कडेच लक्ष दिलेलें काय वाईट?

ध्यान योगाचें साध्य झणजे चित्ताची एकाग्रता व समाधी. ही एकाग्रता कर-
करण्यानें पुष्कळ मार्ग आहेत व त्यांचें अनुकरण निरानिराळ्या पंथांतलि लोक
करीत असतात. मेस्मेरिझम् व हिप्नोटिझम् मध्ये पाहिला अभ्यास झणजे दृष्टीची
एकाग्रता करणें हा होय, योगांत ज्याला 'त्राइटक' झणतात (झणजे एकाद्या

वस्तूकडे डोळ्याची पापणी न हालविता पुष्कळ वेळ पाहणें) त्याचा हा अभ्यास होय. एकादी पेन्सिल अगर अन्य वस्तू हे प्रतीक घेतात. अन्य वेदांतात्मक ह्याविणाऱ्या पंथातूनहि अशाच तऱ्हेचे जड प्रतीक घेतात. दिवा निर्वात ठिकाणी ठेऊन त्याचे अचल ज्योतिकडे एकसारखें पहात बसणें हाहि एक ध्यानाचा प्रकार आहे. उगवत्या व मावळत्या सूर्याकडे कांहीं काल पहात राहणें, तसेंच माध्यान्ह सूर्याकडे डोळे किलकिले करून पहात राहणें हाहि एक प्रकार आहे. ह्या प्रकारानें फायदा होण्याच्या ऐवजी उलट डोळे विघडलेले लोक आमच्या पाहण्यांत आहेत. एक वर्तुळ काढून ते काळ्या रंगानें भरून मध्येंच तेवढा पांढरा बिंदू ठेवून त्याकडे टक लावून पहात बसणें हाहि एक ध्यानाचा प्रकार सांगतात. असें आणखी कितीतरी निरानिराळें चित्तैकाग्रतेचे ह्मणून मार्ग नाना—मताभिमानांनी अमलांत आणतात. परन्तु ह्या सर्वोपेक्षां परमेश्वराचें सगूण मूर्तीचें ध्यान करणें हाच मार्ग चित्ताची एकाग्रता व तल्लीनता करण्यास सर्वांत श्रेष्ठ व शास्त्रशुद्ध आहे. कोणत्याही जड वस्तूचें ध्यान करूं नये एवढेच नव्हे तर पिता, पति, पुत्रादिक अगर अन्य मानव, अगर प्राणी जात ह्यांचेही ध्यान करूं नये. ही सर्व ब्रह्मस्वरूप आहेत मग ध्यानास अयोग्य कशी ? अशी शंका घेतल्यास त्याचे उत्तर असें कीं हीं जरी ब्रह्मस्वरूप आहेत, तरी त्यांचेवर अज्ञानाचें आवरण आहे ह्मणून हीं अयोग्य होत. ह्यांचें ध्यानानें भवबंध तुटणार नाहीं. मूर्त ब्रह्माचीं जीं वर रूपें सांगितली ती निवारण आहेत, निर्विकार आहेत म्हणून त्यांचेच ध्यान करावें, त्यांचें ध्यानांत प्रेम, तल्लीनता, शांतता व आनंद उत्पन्न होईल !

ध्यान कसे करावेः— आपल्या आवडीप्रमाणें कोणतीहि उपास्य मूर्ती एक वेळ ठरली ह्मणजे तिची प्रतिमा अगर फोटो अगर चित्र मिळवावें व ध्यान योगाचें अभ्यासास सुरवात करावी. ध्यानास ध्यावयाची मूर्ती साधी, सुक व मनोहर असावी. जिचे अवयव प्रमाणबद्ध व सुंदर, सुखकमल मोहक व मुख्यतः

हास्य मुख असेल अशीच मूर्ती घ्यावी. सहजासन (बराच वेळ ज्या तऱ्हेने मांडी घालून बसतां येईल त्यास सहजासन क्षणतात) घालून ताठ बसावे. शरीराचा कोणताहि अवयव हालू देऊं नये, कोठें खाज सुटली तरी तिकडे लक्ष देऊं नये व इतर अंग विक्षेपहि करूं नयेत. शरीराच्या सर्व क्रिया बंद ठेवाव्या. आपल्या डोळ्यांशीं समांतर राहील इतक्या उंचीवर मूर्ती अगर फोटो ठेवावा. काम, क्रोध, लोभ हे रजोगुणाचे आणि आळस, निद्रा, भ्रांती हे तमोगुणाचे विकार सांडून तसेंच शम, दम व वैराग्य हे सत्वगुणाचे विकार अंगी आणून ध्यानयोगाभ्यास करावा. प्रथम मूर्तीचे पादुकांचेच ध्यान करावें, चरण युगुलाकडे अचल दृष्टीनें पहात रहावे व ते संपूर्ण चित्तांत भरवून घेण्याचा प्रयत्न करावा. नवीन अभ्यास करणारास प्रथम डोळ्यास त्रास झाल्याचा अनुभव येईल. पण १२ दिवसांतच तो कमी होऊन, चित्ताची एकाग्रता होत असल्याचा अनुभव येईल. वाद्य मूर्तीच्या चरणाचें ध्यान करीत असतां त्या उपास्य मूर्तीचें नामस्मरण चालू ठेवावें. नाद २ मध्ये जप पश्यति वाचंत कसा करावा हे सांगितलें आहे. त्याप्रमाणें मनांतले मनांत जप सुरू ठेवावा ह्मणजे मन दुसरीकडे धांव घेणार नाही, हा अभ्यास प्रथम १०।१५ मिनिटे करावा व पुढें वाढवीत जावा. हा पहिला अभ्यास होय

यानंतर डोळे मिटून उपास्य मूर्ती (मूर्तीचें चरण) मनांत आणण्याचा प्रयत्न करावा. आपलें मनाच्या वास्तव्याची जागा हृत्कमलामध्ये आहे. हें मनश्चक्र अष्टदल असून जागृतावस्थेत ह्या कमलाचे पाकळ्यावर मन फिरत असतें. तेव्हां मनाची एकाग्रता करण्यास मूर्तीचें ध्यान या कमलामध्येच करा-
वयास पाहिजे हें उघड आहे. हें कमल अधोमुख आहे. ते ॐ कार उच्चारून उर्ध्वमुख करीत आहों अशी भावना करावी व नंतर त्या कमलामध्ये परमेश्वराचें चरण युग्माचें ध्यान करावें. येथेंच हृदयस्थ जनादेनाचें ध्यान करणें उचित आहे. उघड्या नेत्रांनीं चित्तांत भरवून घेतलेली मूर्ती मनःचक्षूनें पहा-



ण्याचा प्रयत्न करावा. ह्याहि वेळीं जप सुरू ठेवावा. मनानेंच मूर्ती पाहणें व मनानेंच जप करणें ह्या क्रिया एकसमयावच्छेदकरून सुरू असल्यात ह्मणजे वृत्ति ज्या बाह्यवर्ती असतात त्या अंतर्मुख झाल्याचा अनुभव येईल. नेत्रद्वारा वृत्ति विशेषेंकरून बाहेर फुटत असतात त्या बंद होतात शरीराचे अवयव स्थिर राहतात, मनोव्यापार मात्र सुरू राहतील पण तेहि दृढ अभ्यासानें कमी येतील हो अभ्यासाची दुसरी पायरी होय.

हा अभ्यास सतत सुरू ठेवला ह्मणजे कांहीं दिवसांनीं चित्ताची स्थिरता प्राप्त होऊन मूर्तीचे ध्यान स्थिरावत जात आहे असा अनुभव येईल. निर्विकार व एकाग्र मन करून मूर्ती चित्तांत बराच वेळ स्थिर राहिल असा अभ्यास करावा. ह्या वेळींहि उपास्य देवतेचा मनांत जप सुरू ठेवावा. ह्यावेळीं मन अत्यंत सूक्ष्म होतें. उर्ध्व वृत्ति बंद पडतात व भेंदूचे गोलकहि इतर व्यापार बंद ठेवतात. मनांत संकल्प विकल्प येत नाहींत व त्याचे इतर व्यापार बंद पडून जप व एकाग्रध्यान एवढेंच व्यापार सुरू असतात असा अनुभव येईल. ध्यान स्थिर होऊं लागल्या नंतर सजीव मूर्तीलपी परमेश्वराचेंच ध्यान करतो आहांत, अशी भावना करावी. अशा भावनेनें चरण युगुलाचे ठिकाणीं चैतन्य उत्पन्न झाल्याचा भास होईल व सजीव रोजःपुंज पावले प्रकाशरूपांत दिसत असल्याचा अनुभव येईल ! चैतन्य उत्पन्न झाल्यावर चरणापासून वर एक एक अवयवाचें ध्यान वाढवीत जावे व नंतर संपूर्ण मूर्ती ध्यानांत आणावी. शेवटीं मुखकमलावर ध्यान स्थिर करावें. मूर्तीत चैतन्य उत्पन्न झालें ह्मणजे तीस उपचार अर्पण करावेत, तिची मानसपूजा करावी व हास्यमुखानें व कृपाकटाक्षें ती आपणाकडे पदात आहे अशी भावना करावी. मानसपूजा ह्मणजे काय व ती कशी करावी व ती केव्हां शक्य आहे याचा खुलासा आतां झालाच आहे. उगीच हवें त्यानें उठावें व डोळे मिटून 'रत्नैः कल्पित मानसं ।' अगर अन्य तद्देनें मानस पूजा ह्मणावी ह्मणजे हा निव्वळ दंभ होय! अशा दांभिक लोकांचे

नादीं लागू नये. असो. मूर्ती ध्यानावस्थेत स्थिर होऊन तीत चैतन्य उत्पन्न झाल्याशिवाय पूजोपचार कसे अर्पण करणार ? कित्येकांचें असें झणणें आहे कीं मांडी घालून बसलेलीच मूर्ती ध्यानास घ्यावी. पण बसलेल्या मूर्तीचें प्रथम चरणापासून ध्यान करावयाचे झणजे या ठिकाणीं मांड्याचेंच ध्यान करावें लागेल व ती गोष्ट कठीण जाईल. जे सत्पुरुष बसलेल्या मूर्तीचे ध्यान सांगतात, त्याचा अर्थ असा कीं, ते ह्या तिसऱ्या अवस्थेतील, झणजे मूर्तीत चैतन्य उत्पन्न झाल्यावेळेचे ध्यान सांगतात. अगर सिंहासनावर उपास्य दैवत पाय खाली सोडून बसले आहे अशा तऱ्हेचें ध्यान सांगतात. मुख्य मुद्दा हा कीं मूर्तीत चैतन्य उत्पन्न झाल्यावर तिची कोणत्याही स्थितीत भावना करतां येईल. अभ्यास पुरा होईपर्यंत एकच मूर्ती ध्यानास घ्यावी. पहिल्यापेक्षा दुसरी चांगली झणून दुसरी घेऊं नये. त्यानें ध्यानयोग साध्य होणार नाही. चैतन्ययुक्त मूर्ती चित्तांत स्थिर होणें ही अभ्यासाची तिसरी पायरी आहे.

थेथपर्यंत पट्टा सतत, निरलस दृढ अभ्यासानें गाढावा झणजे पुढचे शेवटचे पायरीवर थोड्या अभ्यासांतच जाता येते. हा अभ्यास प्रत्येकांनें करून पहावा. झणजे यांत काय रहस्य आहे तें कळेल. हा अनुभवाचा विषय आहे. हें शास्त्रिक ज्ञान नव्हे. कोणत्या मार्गांनें गेलें असतां परब्रह्मस्वरूपाप्रत जाऊं हें कळेपर्यंत शास्त्रिक ज्ञानाचा उपयोग, नंतर अभ्यासच केला पाहिजे. अभ्यास केल्याशिवाय साक्षात्कार होणार नाही. हा अभ्यास साधा व सोपा आहे. नास्तिकांनींही कांहीं दिवस चित्ताची एकाग्रता व्हावी व अंतःकरणांत समाधान व शांती उत्पन्न व्हावी झणून प्रयोगादाखल करून पहावा. बुद्धिमान मनुष्यास तर हा केव्हांच आकलन होईल. हा जसजसा आकलन होत जाईल तसतशी चित्ताची एकाग्रता होत गेल्याचा प्रत्यक्ष अनुभव येत जाईल. अशी एकाग्रता प्राप्त झाल्यास आपणास व्यवहारांत कोणतीही विद्या लवकर प्राप्त करून घेतां येईल. मनोनिग्रह लवकर करतां येऊन हातीं धेतःकलें काम लवकर तडीस नेता येईल, अशा

तन्हेची अध्यात्मिक शक्ति प्राप्त झाल्यावर सत्य, अहिंसा, धैर्य वगैरे गुण प्राप्त होऊन आपले कार्य यशस्वी करून दाखवितां येईल. सध्यां अध्यात्मिक शक्तिका अभाव असल्यामुळेच आमचें कार्यास यश येत नाहीं व आझी हीन दीन, दुबळे, झालें आहोंत. ही स्थिती सुधारण्यासच हा मार्ग सुलभ, स्वधर्माभिप्रेत य इह व परलोक प्राप्त करून देणारा आहे !

ध्यान योगाची शेवटची पायरी क्षणजे मूर्तीशीं तद्रूप होणें ही होय. हास्यावर दृष्टी ठेऊन पुढें त्यांतील आनंदाचें ध्यान करावयाचें. तें करतां करतां मूर्तीशीं आपण तदाकार झालें आहोंत असा अनुभव येईल. यतो वाचो निवर्तते अप्राप्य मनसासह । याचा अनुभव येईल. या स्थितींत वाचा नाहीं व ज्ञानहि नाहीं. ह्या अवस्थेत ध्येय, ध्याता व ध्यान ही त्रिपुटी रहात नाहीं. येथें सगूण ध्यान संपतें व निर्गुण ध्यानास आरंभ होतो. हास समाधी अवस्था असंहि क्षणतात. निर्गुण ध्यानाचा विषय पुढें धेण्यांत येईल. तो विषय फार गहन आहे. तो कळावा अशी ज्यांची इच्छा असेल त्यांनीं वरीलप्रमाणें सगूण ध्यानाचा अभ्यास करावा व हा ध्यानयोग पुरा करावा. येथपर्यंत मजल आल्याशिवाय पुढील विषय बरोबर कळणार नाहीं. शब्द ज्ञानहि कदाचित् होणार नाहीं. कारण तो अनुभवाचा विषय आहे. जे अनुभव घेतील तेच जाणतील. ज्यांना स्वहित व्हावें आणि खरें सुख व शांती मिळावी अशी इच्छा असेल त्यांनीं वेळ न गमवतां अभ्यासास सुरवात करावी. एक वेळ यांत काय तथ्य आहे तें पाहण्या करितां ह्यानून तरी अभ्यास करून पहावा ह्यानजे यांतील गोडी व आनंद कळेले.

अभ्यासाचे गुणदोषः—ध्यान योगाच्या अभ्यासास साधारण एकांतस्थान पाहिजे. कोठेतरी बागेंत, देवालयांत, अगर आल्हादकारक ठिकाणीं स्थळ शोधावें. निदान घरांतील देवघर अगर एखादी खोली पसंत करावी. एकटेंच शुचिर्भूत होऊन बसावें. दुसरे जवळ कोणी असूं नये. कांहीं व्याधी शरारास सार्या असतां, अगर क्षुभित असतां; तसेंच चित्तास व्याकुलता उत्पन्न झाली

अंसल, चित्त क्रोधानें व्याप्त असेल अगर अत्यंत चिंतायुक्त होऊन अशान्त असेल तर अभ्यासास वसू नये. हे दोष निवारण करून अभ्यास करावा. जवळ दुर्जन असू नये. त्यामुळे मोठें विघ्न उत्पन्न होतें. अत्यंत थंडी पडली असतां, अत्यंत उष्मा होत असतां, अत्यंत पाऊस पडत असतां. अभ्यासास वसू नये. नंदीतीर्थी, स्मशानांत, वटलेल्या झाडाखाली अगर उघड्याजागीं अभ्यास करूं नये कारण त्यायोगें कंदाचित् स्मृतिलोप, बाधिर्य, मूकत्व व अंधत्वहि वेण्याचा संभव आहे. अथवा जडत्व येईल. उलट्या अगर श्वास उठेल. पात, पित्त व कफ यापैकीं एक अगर अनेक दोष उठतील. हाणून अभ्यास निवाऱ्याचे जागीं करावा. ध्यानाचे शेवटचे अवस्थेंत जेव्हां तदाकार मन होतें तेव्हां शरीराचा एखादा अवयव वेढावाकडा होण्याचा संभव असतो. झणून आपल्या भोंवती दोन हात कोणतेहि सामान असू नये. वसण्यास कुण्याजीन, दर्भांन व त्यावर धूतवस्त्र एवढेंच असावें. लाकडी पाट वगैरे धेऊं नये व नुसत्या जमीनीवरहि वसू नये कारण शृंगीस जडत्व येतें. वसण्याचे जागीं सुवासिक फुलें व धूप असल्यास चांगलें. इतक्या गोष्टींचीं सौधनेता नसेल तर साधकानें त्याकरितां नव्हून वस्तुण्याचें कारण नाहीं. मन शुद्ध असलें हाणजे दुसरी कोणतीहि उपकरणें लागत नाहींत. ध्यान हें मानसिक कर्म आहे व तें मनानें करावयाचें आहे तेव्हां मनाची शुद्धता हा गुण पाहिजे. कशाहि करितां अडून न बसतां वाटेल त्या परिस्थितीत अभ्यासास सुरवात करावी. याप्रमाणें अभ्यास करून आपल्या स्वरूपाप्रत जाण्याचे मार्गास सर्वांनीं लागायें. यांतच त्यांचें सर्व कल्याण आहे.

नाद ४ था

गायत्रीची अष्टांगे.

शब्दब्रह्माणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ।

मैत्रायणीयोपनिषत्. ६. २२

व र उधृत केलेल्या उपनिषद्वाक्याचा अर्थ असा की ' शब्द ब्रह्मांत निष्णात झालेला परब्रह्म प्राप्त करून घेतो ' परब्रह्म ह्मणजे काय असं शब्दांत सांगावयाचे ह्मणजे ॐ कार रूपांतच सांगितलं पाहिजे. ॐ इति एकाक्षरं ब्रह्म । असं श्रीमद्भगवद्गीतेतहि सांगितलं आहे. या पासूनच पुढें स्वर, वर्ण, भाषा व सर्व विद्या व परादि वाचा उत्पन्न झाल्या. ह्या सर्वांचा उगम व विस्तार कसकसा होत गेला त्याची माहिती गायत्रीचे अष्टांगांचें माहितीत आहे. गायत्रीची अष्टांगे पुढील प्रमाणे आहेत:—

१ नाद

२ विंदु

३ कला

४ ज्योति

५ रूप

६ रेखा

७ स्वरवर्ण

८ आकृति

ह्या अष्टांगांची योग्य कल्पना व नंतर प्रचीती येण्याकरितां प्रथम मूलाधारादि सप्तचक्रें, तसेंच प्राण, मन व परादि वाचा यांचा उगम कसा झाला याची थोडक्यांत तरी माहिती पाहिजे. हा विषय जरा कठीण आहे पण लक्ष्यपूर्वक वाचल्यास व नटि मनन केल्यास तेव्हांच लक्षांत येण्याजोगा आहे. 'योगा

चा विषय झणून या सोडून ' असें करूं नये, कारण तसें करण्यानें, मात्रालयाभ्यास झणून जो विषय पुढें दिला आहे तो कळणार नाही. अभ्यास कळण्यास याची जरूरी आहे, झणून थोडक्यांत सर्व विषयांचें ज्ञान साकल्यानें होण्याकरितां पुढील विवेचन करित आहों.

सप्तचक्रैः—शारीरशास्त्रदृष्ट्या विचार केला तर असें दिसून येईल कीं आपल्या पृष्ठवंशाचे (Vertibral column) पुढचे बाजूस ज्ञानदंतूची चक्राकार जाळी आहेत. ह्यास आंग्ल वैद्यक शास्त्रांत Sympathatic nervous plexuses असें झणतात. ही ६ जाळी आहेत व ह्यास ज्ञानचक्रें झणतात. योगशास्त्रदृष्ट्या यांचें विवेचन पुढील प्रमाणें आहे.

१ मूलाधारः— हें चक्र गुदद्वाराचे वर जी शिवण आहे तेंथें आहे. ह्यास इंग्रजांत हायपोगॅस्ट्रिक प्लेक्सस (Hypogastric plexus) झणतात. हें सर्वांच्या मुळाशीं आहे झणून यास मूलाधार झटलें आहे. येथें मनावर होणारे सर्व आघात साठविलेले असतात व सूक्ष्म शक्तितरंग येथून उद्भवतात. ह्यास ४ पाकळ्या आहेत. व ते स पर्यंत चार वर्ण यांत आहेत. गणेश ही ह्याची देवता. मोक्षदायक सप्तपुरींतील मायापुरी हीस झणतात.

२ स्वाधिष्ठानः— हें चक्र लिंगाचे वरचे बाजूस आहे. ह्यास एओर्टिक प्लेक्सस (Aortic plexus) झणतात. त्रिक (sacrum) हाडाचे पुढचे व वरचे बाजूस महाअंत्रातस (Abdominal Aorta) जेथें विभागून त्याच्या दोन थोरल्या धमन्या होतात त्याचे शेजारींच हें चक्र आहे. ह्यांची ६ दळे आहेत. व ते ल पर्यंत ६ वर्ण यांत आहेत. येथें अपान हा मुख्य व धनंजय हा उपवायु असें दोन वायु राहतात. ह्याची ब्रह्मा ही देवता व हीस कांचीपुरी झणतात.

३ माणिपूर ऊर्फ नाभिकमलः—हें चक्र अत्यंत महत्त्वाचे आहे. हें येथेंचिं खालीं कमरेचे भागांत पृष्ठवंशावर आहे, ह्यास सोलरप्लेक्सस Solar plexus

क्षणतात. पोटातील मेंदू (abdominal brain) असेंहि कित्येक क्षणतात इतके याचें महत्त्व आहे. येथें कुंडलिनी शक्तिचें वास्तव्य स्थान आहे, हें दश दलांकित असून यांत ङ ते फ पर्यंत वर्ण आहेत. येथें समान व कुकल वायु राहतात. विष्णु ही याची देवता. हीस अवंतापुरी क्षणतात. येथें परावाचा व स्फुरणरूप अतःकरण आहे.

४ अनाहत ऊर्फ हृत्कमलः— हें हृदयाचें ठिकाण आहे क्षणून यास हृत्कमल क्षणतात. ह्यास कार्डिअक प्लेक्सस Cardiac plexus क्षणतात. ह्याचें पश्चिम अंगास मनश्चक्र आहे व ते मनाचे वास्तव्य स्थान होय. अनाहत चक्राच्या १२ पाकळ्या आहेत. क ते ठ पर्यंत वर्ण यांत आहेत. येथें प्राण व देवदत्त हे दोन वायु वास्तव्य करतात. याची शंकर ही देवता व हीच मथुरा ही नगरी. हें सुषुप्ति अवस्थेचें ठिकाण आहे. येथें पश्यति ही वाचा आहे.

विशुद्धः— हे कंठाचे ठिकाण आहे. ह्यास सरव्हायकल प्लेक्सस Cervical plexus क्षणतात याची १६ दलें आहेत व त्यांत सर्व स्वर आहेत. या ठिकाणां उदान व कूर्म वायु राहतात. याची देवता जिव. हीस द्वारका क्षणतात. हें स्वप्नावस्थेचें ठिकाण आहे. मध्यमा वाचा येथें असते.

आज्ञा ऊर्फ अग्निः— हें चक्र फार श्रेष्ठ आहे. हें भ्रूमध्यांत आहे. हें सेरेब्रम (cerebrum) च्या दोन्ही लोब्स (Lobes) मध्ये क्षणजे मेंदूच्या दोन भागामध्ये आहे. ऑप्टिक कॉमिशर ऊर्फ क्रिअॅक्झम (Optic Commis-
sure or Chiasma) क्षणून मेंदूचा जो भाग आहे तो हाच. दोन्ही नेत्राचे ज्ञानतंतू येथेंच मिळतात ह्यास बिंदुस्थान क्षणतात. हें द्विदल असून ह व क्ष वर्णयुक्त आहे. हें अर्धमात्रेचे ठिकाण आहे. येथें वाचेस गमन नाहीं ! हें अहंकाराचें स्थान होय. नीलबिंदूचे दर्शन येथेंच होतें. अव्यक्त उँकाराचें

अनुभव ज्ञानास येथेच प्रारंभ होतां ह्याची शुद्ध ही देवता वाराणशी ऊर्फ काशी क्षेत्र हेंच ! येथें तुर्या अवस्था असते.

७ सद्ब्रह्मदलकमलः— हें सर्वांचें शिरोभागां असून सर्वांत श्रेष्ठ आहे. ह्यासच ब्रेन Brain ह्मणजे मेंदू ह्मणतात. ह्याचीं हजारों दलें आहेत. हें मस्तकांत आहे. यास ब्रह्मरंध्र ह्मणतात. उन्मनी अवस्थेचा भोग येथें मिळतो. अकारूपां परब्रह्माचें हें स्थान होय ! परब्रह्म ही ह्याची देवता व धनःश्याम असा आत्माराम या अयोध्या नगरांत वास्तव्य करतो !

८ मनश्चक्रः— हें चक्र अनाहत ऊर्फ हृत्कमलाचें पश्चिम अंगास आहे ह्याच्या ८ पाकळ्या आहेत व हें अधोवदन असतें. हें आपल्या मनाचें वास्तव्यस्थान होय जागृतावस्थेंत मन ह्या चक्राचें पाकळ्यावरून एकसारखें भ्रमण करीत असतें येथें कोणकोणत्या वृत्ति उठतात ह्याचें विवेचन योगशास्त्रांत दिलें आहे. मनांत ज्यावेळीं विकार उत्पन्न होतात त्यावेळीं त्या त्या विविधित मनो-वृत्तीच्या पाकळीवर मन फिरत असते. ह्या कमलाचे मध्यभागां एक स्फटिक वर्ण वळयांकित पराग आहे ह्यामध्ये मन स्वप्नावस्थेंत राहतें. या परागाचे शेजा-रीच अर्धचंद्राकृती-इंद्रधनुष्याकार. व त्याच रंगाचा पराग आहे. ह्यामध्ये मन सुषुप्तावस्थेंत ह्मणजे गाढनिद्रेंत असते व तेव्हां त्यास शांति मिळते. येथें मन व प्राणाची गांठ पडते. ह्या दोहोंचे वर तिसरा पराग आहे. तो सर्वरंगांकित अगर कधीं अवर्णहि असतो. येथें मन तूयावस्थेंत राहते. या अवस्थेंत वायु सुषुप्तेत असतो व माया व ब्रह्म अशी दोन्ही कार्यें सुरू असतात. ही व्यवस्था ज्ञानरूप आहे. मनाची पक्कदशा तीसच उन्मनी ह्मणतात. ही निराळी अवस्था अशी नाही. हींस सतरावी जीवनकला ह्मणतात.

येथपर्यंत सप्तचक्रें व आठवे मनचक्र याचें विवेचन झालें, आतां गायत्रीचे अष्टांगाकडे वळूं. याचें विवरणांत प्राण, मनाच्या अवस्था, व परादि वाचा यांचिंहि विवरण येत असल्यामुळें हा विषय नीट लक्षपूर्वक वाचावा ह्मणजे सर्व विषय सहज लक्षांत येईल. प्रणव गायत्रीचे प्रथमांग ह्मणजेः—

१ नादः— महदाकाशांतील वायू भूलोकावर येऊन प्रथम मूलाधार चक्रांत सूक्ष्मरूपाने शिरला व या चक्रांत वायूचे सूक्ष्म स्फुरण झाले. प्राण त्यावेळीं सूक्ष्म रूपांत होता व त्यास मनाचे कोदळे स्फुरण हाटले आहे. परावाचा हाच मूल उगम होय. पुढे वायु स्वाधिष्ठान चक्राकडे चालला व तेथे तो विभगला गेला. एक भाग मागे फिरला व अपान होऊन खाली गेला व दुसरा मणीपूर चक्राकडे उर्फ नाभिकमलाकडे वर गेला. स्वाधिष्ठान चक्रावर मनास वाळसे प्राप्त झाले. नाभिकमलावर वायू गेल्यावर तेथे जीव व मनाची एकात्मता झाली व तो समान होऊन राहिला. मनास कौमार्य अवस्था येथे प्राप्त झाली. परावाचा येथे पूर्ण तयार झाली व त्यासच नाद रूपाने ॐ कार ब्रह्माचे मूळ स्फुरण उमटले आहे असे दणतात. परावाचा नादरूपाने आहे व तीसच अकार मात्रा असेही हाटले आहे. हेच प्रणव गायत्रीचे पहिले अंग होय. नाभिकमलावर परावाचा पूर्ण तयार झाली एवढेच नव्हे तर पश्यंति वाचेचे स्फुरण उत्पन्न झाले हाहि गोष्ट लक्षांत ठेवावी. त्याबरोबर हेहि लक्षांत ठेवावे कीं अनुहृत ध्वनि-जो कर्णांत ऐकू येतो—तोच नाद होय.

२ बिंदुः—नाभिकमलाहून वायू सरळ अनाहत चक्रावर उर्फ हृत्कमलावर आल्यावर त्यास प्राण ही संज्ञा प्राप्त झाली ह्मणूनच हृदयाचे ठिकाणी प्राण आहे असे दणतो. मनाची पांगडावस्था येथे तयार होते. पश्यंति—परायुक्त-वाचा येथे पूर्ण तयार होते. ह्मणून पश्यंतचे ठिकाण हृत्कमल अगर मनश्चक्र धरंतांत व मनांतले मनांत जप येथे करता येतो. ही उकार मात्रा धरली आहे. ही अकारयुक्त आहे हे उघड आहे. प्रणव गायत्रीचे दुसरे अंग जे बिंदु तेच हे होय ! परायुक्त पश्यंति वाचा येथे पूर्ण होते व त्याच वेळीं मध्यमावाचेची गुणगुण येथे सुरू होते. ही मीनावस्थेत असते. बिंदू ह्मणजे बिंदूस्यरूपी अर्णाजिबन ज्योतिकला धरणस हरकत नाही.

३ कलाः—हृत्कमलावरून वायू दणदणत निघाला कीं तो कंठांत विशुद्ध चक्रावर येतो, मनास येथे ह्यारुण्यावस्था प्राप्त होते व मग त्याचे खेळास

जागृति व स्वप्न या दोन्ही अवस्थेत आरंभ होतो. येथें मध्यमा वाचेस तोंड फुटतें व ती बोळावयास लागते. बरील विवेचनावरून असें दिसून येईल कीं एक वाचा पूर्ण तयार झाली कीं, तेथेंच दुसरीचें स्फुरण सुरू होते. या नियमास अनुसरून येथें परा व पश्यंतियुक्त मध्यमा वाचा तयार झाली व तेथेंच वैखरीचें स्फुरण उत्पन्न झालें. हास मकार मात्रा ह्मणतात. ही अ व उकारयुक्त आहे. कंठांत नादयुक्त बिंदू अगर अ युक्त उकार जो शब्द उमटतो त्यास कला ह्मणतात. कला ह्मणजे चिचंद्रकला समजावी.

४ ज्योतिः—कंठांत उत्पन्न झालेला ध्वनी ओठापर्यंत येतो व वैखरींत प्रत्यक्ष शब्द उमटतो त्यास ज्योति ह्मणतात. आपल्या तोंडांतून जी वाणी बाहेर येते तीस वैखरी ह्मणतात. ही सर्वांस ठाऊक आहे तेव्हां हिचें स्पष्टीकरण करण्याचे कारण नाहीं. व्यवहारांत 'बेंबीचे देठापासून ओरड' असें ह्मणतात तेव्हां नाभिकमलस्थित परावाचेसहि ताण पडेल येथपर्यंत प्राणास त्रास पडतो हें लक्षांत आले असेल. अस्तु. ज्योति हा व्यावहारिक प्राणाची—वायूची दृग्गोचर कला आहे. ज्योति ह्मणजे चित्सूर्य समजावा.

५ रूपः—वैखरींत शब्द उमटतो तेव्हां दोन्ही ओठ मिटले ह्मणजे मकाराचा उच्चार पूर्ण होतो व ॐ कार स्पष्ट उच्चार रूपांत प्रगटला जातो. ह्यासच प्रणव गायत्रीचे पांचवे अंग रूप ह्मणतात. हिलाच अर्धमात्रा असेंहि म्हटलें आहे.

याप्रमाणें नाभी पासून ओठापर्यंत प्रणव, पंचांगांनं प्रगटला आहे, व शब्द उमटपर्यंत त्याची नाद, बिंदु, कला, ज्योति व रूप ही पांच अंगे होतात. पुढें शब्द उमटल्यानंतर दाकांचे तीन अंगांनीं तो नटला जातो. तीं अर्शाः—

६ रेखाः—ॐ हा शब्दरूपांत उमटल्यावर तो लिहितां यावयास पाहिजे झणून प्रथम अ, उ व म या मात्रारूप—तीन—रेखारूप तो झाला. हेंच त्याचे सहावे अंग होय. शब्दज्ञानें लिहून ठेविले गेलें ह्मणजे त्यास टिकाकृपणा येतो व कालाच्या वार्ताप्रमाणे तें वाढत जाते.



७ स्वरवर्णः—तान रेघा ज्ञात्यावर त्यापासून पुढे अ पासून अः पर्यंत १६ स्वर व क पासून ज्ञ पर्यंत ३६ वर्ण अशा ५२ मात्रिका उत्तम ज्ञात्या. ह्यासच बीजें ह्यणतात व हीं फार भारीं बीजें आहेत. ह्यावरून प्रणव गायत्रीचें हें सप्तमांग किती महत्वाचें आहे हें कळून येईल.

८ आकृतिः—स्वर व वर्णापासून पुढें असंख्य शब्द व भाषा उत्पन्न झाल्या. तसेंच निरनिराळ्या असंख्य आकृति, हरत-हेचीं चित्रें वगैरे आकृती-रूपांत आली. हें जग ह्या आठव्या अंगानें कसें नटलें आहे याचा अनुभव सर्वत्रास आहे.

वरील विवेचनावरून असें दिसून येईल कीं प्रणव सूर्य नामी पासून उत्तम होऊन मुखामध्यें शब्दोच्चार रूपानें प्रगटला व आकृतिरूप किरणासह उदय पावला आहे. तसेंच प्राण व परादि वाचा यांचा उगम व विस्तार ह्यणजेच प्रणव सूर्याचा विस्तार कसा होत गेला आहे हेंहि कळून येईल. या अष्टांगाचें वर्णनांत अकारादि मात्रा उलट कां घेतल्या आहेत अशी शंका येईल पण त्याचें तसें वर्णन अभ्यास करण्याकरितां केलें असावें असें वाटतें. त्यांचा क्रमानें उलट लय करावयास पाहिजे. पांचवें अंग जें रूप त्याचा लय ज्योतीत करावयाचा व ज्योतिचा लय कलेंत करावयाचा. ध्यानयोगाचे अभ्यासांत (मागील लेखांकांत) सांगितलें आहे कीं; दृश्य मूर्तीचें ध्यान डोळं मिटून करावयाचें. ह्यणजे रूपाचा लय ज्योतीत करावयाचा व पुढें ज्योतीचा लय कलेंत केला ह्यणजे ध्यान स्थिर होऊं लागतें. रूप ही अर्धमात्रा व तिचा लय क्रमानें कला या मकार मात्रेंत करावा. पुढें कलारूप मकार मात्रेचा लय बिंदूरूप उकार मात्रेंत करावा. ध्यानाचे अभ्यासांत सगुण मूर्तीचें हास्यावर जेव्हां दृष्टी स्थिर करावयाची असतें तेव्हां मन अगदीं बिंद्वाकार होतें. त्यासच बिंदूत लय झाला असें समजावें. नंतर बिंदूचा लय करावा ह्यणजे बिंदुरूप जी उकार मात्रा तिचा अ मात्रेंत लय करावा. वाचांचे दृष्टीनें पाहिलें तर वैख-

रीचा लय मध्यमेत मध्यमेचा लय पश्यंतित व पश्यंतित्वा लय परावाचेंत करावा. लेखांत १ मध्ये जप कसा करावा याचें विवेचन केलें आहे. ॥ मनांतले मनांत जप केला ह्मणजे वाचाचा लय कसा होत जातो व शेवटीं जप परावाचेंत कसा करतां येतो हें आतां लक्षांत सहज येईल.

निर्गुण ह्मणजे अव्यक्त ओंकाराची उपासना जे करीत असतील त्यांना हा लय क्रमानें कसा होत जातो हें दिसतें व त्याचा अनुभव येतो. रूप ह्मणजे प्रत्य-गात्माचे अंगुष्ठ प्रमाण रूप.

अंगुष्ठ मातृः पुरुषोन्तरात्मा । श्वेताश्वतर ३-१३.
 अंगुष्ठ प्रादेश शरीर मातृं । मैत्रायणी ६-३८.
 अंगुष्ठमात्रो रवितुल्यरूप । श्वेताश्वतर ५-८.
 अंगुष्ठमात्रः पुरुषो ज्योतिरिव । कठ २-१-१२.

उपनिषद् वाक्यावरून हें स्पष्ट होत आहे. ह्या रूपाचा लय चित्सूर्यांत-ज्योतिंत होतो. चित्सूर्य ज्योतिचा लय चिचंद्र कलेंत होतो. ह्या चिचंद्रकलेचा लय आग्नि मंडलास्थित सूक्ष्मात्सूक्ष्मतर अशा अण्वी जीवन ज्योति कलेंत होतो व तिचा लय शेवटीं शुद्ध सत्वात्मक प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शनांत होतो ! त्याच वेळीं अनुहृत ध्वनि उत्पन्न होतो. ह्यासच नाद ह्मणतात व लेखाचे अग्रभागीं उद्धृत केलेले शब्द ब्रह्म हेंच होय, यांत निष्णांत झाला ह्मणजे शुद्ध सत्वापलीकडील निरंजनास्थितींत जातो. विंदूचा असा नादांत लय होतो. ह्या आत्मप्रचितीस जप निषदांत शास्त्रप्रचीतिहि पुष्कळ सांगितली आहे. जप्तेः- रविमभ्ये स्थितः सोमः सोम मभ्ये हुताशनः मैत्रायणी ६-३८.

हा निर्गुण उपासनेचा विषय असल्यामुळे पुढें स्वतंत्र लेखांत त्याचें साकल्यानें वर्णन करण्यांत येईल. अस्तु. गायत्रीचीं पुढचीं तीन अंगें ह्मणजे रेखा, स्वरवर्ण व आकृती यांचाही लय रूपांत करावा ह्मणजे हें सर्वनामरूपात्मक जगाचें मागें लावण्याचें ऐवजीं परमेश्वर सगूण मूर्तीचें ध्यान करावें व त्याचा साक्षात्कार

करून घ्यावा. चौदा विद्या व चौसष्ट कला यांचें जरी ज्ञान झालें तरी या शाद्विक ज्ञानाचा कांहींही उपयोग नाहीं. शब्द जालं महारण्यं । असें झटलें आहे. तेव्हां या महारण्यांत कोणी पडूं नये. स्वात्मानुभव पाहिजे असेल व परब्रह्माचा साक्षात्कार करून घ्यावयाचा असेल तर ब्राह्मणांची मूळची उपासना जी प्रणव संवित्ति ॐ कारस्वरूप एकाक्षर ब्रह्म त्याचाच जप करावा त्याचेंच ध्यान करावें व त्याचेच मात्रांचा क्रमवार लयाभ्यास करावा हाणजे प्रकाशरूप परमात्म्याचा साक्षात्कार होतो एवढेंच नव्हे तर निरंजनस्वरूप स्वतः होतो !

गायत्रीचें अष्टांगाचें ज्ञान करून घेणें किती जरूर आहे हें सदरील विवेचनावरून ध्यानांत येईलच. तरी याचें ज्ञान करून घेऊन त्याप्रमाणें ध्यानयोगाचा अभ्यास केल्यास इहपरलोकीं सौख्य मिळून सकळ कृतार्थता प्राप्त होईल. त्रिकाल सध्याकार्त्ता अष्टांगयुक्त गायत्रीची उपासना केली तर जन्मजन्मांतरीचें पाप दहन होऊन ब्रह्मप्राप्ती होईल एवढेंच नव्हे तर निरंजन अशा एकजिनसी व एकमेवाद्वितीयम् । परब्रह्माशीं समरस होऊन जाऊं! सध्याचे ब्राह्मण वर्गानें आपल्या ह्या जुन्या विद्यांचें ज्ञान प्राप्त करून घ्यावयास नको काय ?



नाद ५ वा



गायत्री उपासना—विविध पद्धति.



ॐकारं पितरं चैव गायत्रीं मातरं स्मृतम् ।

मातापितरौ न जानाति तस्य कर्म निरर्थकम् ॥ १ ॥

गायत्रीदुर्ग—६०

ॐ कार हा पिता व गायत्री ही माता आहे असं झटलें आहे. ह्या मातृ-
पितरास जे ओळखात नाहीत त्यांचें कर्म-जन्म-व्यर्थ होय ! या वच-
नावरून प्रणव गायत्रीची उपासना करणें हें आपलें आद्य कर्तव्य ठरतें व तें जर
आपण केलें नाही तर आपलें अधःपतन होईल; ह्मणजे आपण आत्मस्वरूपापासून
च्युत होऊं व जडांत पडून जन्म मरणाचें फेऱ्यांत पडूं. गायत्रीच्या द्वादश
लक्षणात्मक विविध उपासना पद्धतींचें विवेचन या नादांत करण्याचें येजिलें
आहे. निरनिराळ्या पद्धतीनें अगर तत्वावर जरी उपासना केली, तरी ती एका-
क्षर ब्रह्माचीच उपासना होते व तद्वारा निर्गुण, निराकार, निरालंघ्य व गगन-
स्वरूप परब्रह्माची प्राप्ति होते. द्वादश पद्धतींचें क्रमवार विवेचन करूं.

१ आष्टांगें

गायत्रीच्या अष्टांगांचें विवेचन सविस्तर रीतीनें मागील नादांत करण्यांत
आलें आहे. तीं अष्टांगें जाणून घेऊन क्रमवार लयाभ्यास केल्यास उद्दीष्ट साध्य
होईल.

२ एक व चतुष्पादादि पाद

गायत्रीचें पाद कोणचें व त्याचें महत्त्व काय? याचें विवेचन नाद ३ मध्ये करण्यांत आलें आहे. गायत्री ही एकपदी, द्विपदी, त्रिपदी चतुष्पदी, पट्पदी, सप्तपदी, नवपदी व दशपदी आहे असेंहि वर्णन आहे. गायत्री मंत्राचें इतक्या तऱ्हेचे पाद पाडून त्याची उपासना करावी. ॐकार हेंच एक पद होय! सर्व मंत्र ही एकपदी. तसेंच मंत्राचें २, ३, ४, ६, ७, ९, १० या प्रमाणें पाद पाडावेत. ह्या प्रत्येक पादास बीजें लाऊन प्रातःकाळीं, सायंकाळीं व माध्यान्ह काळीं निरनिराळ्या तऱ्हेने लोमविलोम युक्त जप करावयाचा असतो. अशा तऱ्हेच्या जपास नाद २ मध्ये सांगितल्याप्रमाणें न्यास, ध्यान, मुद्रा, पंचपूजा वगैरे करावयास पाहिजे. एक एक पादाचाहि जप, त्यांतील अक्षरसंख्ये इतके लक्ष केल्यास सिद्धी होईल. सर्व गायत्रीमंत्र ह्मणजे ॐकार; हा एक पाद. गायत्री मंत्राचें रहस्य ह्या ॐकार पदांत आहे. ह्यास मूळ ध्वनि अगर नाद ह्मणजे अनुदित ध्वनि ह्मणतात. ह्याच्या स्पष्ट श्रवणानें शेवटीं परब्रह्म स्वरूपीं लीन होतां येते. ह्या पादा इतकेंच तुरीय पादाचें महत्त्व आहे. तुरीय पाद ह्मणजेच प्रकाशरूप परमात्मा! ह्याचा साक्षात्कार व्हावयास पाहिजे. ह्याचें ज्ञानाची महती उपनिषदांत फार वर्णिली आहे.

यदि ह वा अप्येवाविद्वद्बिहव प्रतिगृण्हाति न हैव तद्गायत्र्या
एकं वन पदं प्रति।

बृहदारण्य ५. १४. ४.

याचा अर्थ असा कीं गायत्री जाणणारानें इतर पुष्कळ प्रकारचें ज्ञान कोणा-
कडून ग्रहण केलें तरी तें इतर ज्ञान गायत्रीच्या एका पादाच्याहियोग्यतेचें नाहीं.
याचें ज्ञान झालें ह्मणजे नाद जेथें लीन होतो ती, अगर प्रकाशरूप परमात्म्याचे
पत्नीकडील जी निरंजन, अखंड आत्मस्थितीती प्राप्त होते. ह्यासच गायत्रीचा अ-

पाद झटला आहे व तो जाणतां येत नाही असेंहि झटलें आहे. तुरीय पादास नमन असो ! त्याचे पुढें सहजावस्था आहे.

गायत्र्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदासि न हि पद्यसे ।

नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय ।

बृहदारण्य ५. १४. ७.

३ त्रिस्थानें

अकार उकार व मकार हीं तीन स्थानें धरलीं आहेत. अकार स्थानांत क्रिया - शक्ति व रजोगुण हीं स्थित असून मणिपूर हें त्याचें स्थान होय. उकार स्थानांत सत्वगुण व ज्ञानशक्ति स्थित असून अनाहत चक्र हे त्याचें स्थान होय. तसेंच मकार स्थानांत तमोगुण व द्रव्यशक्ति वास्तव्य करीत असून विशुद्ध चक्र हें त्याचें अधिष्ठान स्थान होय. या सर्वापेक्षां अविमुक्त स्थान ह्मणजे व्यास काशी असें ह्मणतात तें श्रेष्ठ होय. हेंच भूमध्यस्थान ऊर्फ अग्निचक्र होय. स्वर्ग व परलोक यांचा हा संधी होय ! ब्रह्मवेत्ते या संधीची संध्या ह्मणून उपासना करतात. हा अनंत व अव्यक्त आत्मा याची अविमुक्तांत उपासना करावी असें जाबालोपनिषदांत सांगितलें आहे.

स एष द्यौर्लोकस्य परस्यच संधिर्भवतीत्येतद्वै संधि संध्यां ब्रह्मविद उपासना इति । सोऽअविमुक्त उपास्यो य एषोऽनंतोऽव्यक्त आत्मा ।

जाबाल-१-२.

या क्षेत्रांत इडा, पिंगला व सुषुम्णा रूपीं तीन नद्यांचा संगम होऊन पवित्र गंगा नदी वाहत आहे ! या पवित्र त्रिवेणींत अवगाहन करावें ! तिचें काठीं बसून प्रकाशरूप परमात्म्याचें चिंतन करावें व आत्माहित साधावें !!

४ पंचदैवते

एकाक्षर ब्रह्माचे मातृकापासून रज, सत्व व तम हे त्रिगुण उत्पन्न झाले. त्यापासून सशक्तिक तीन दैवते उत्पन्न झालीं. रजोगुणापासून

ब्रह्मदेव, सावित्री या क्रिया शक्तिसह प्रगटला. सत्वगुणापासून सुंदर अवयवांची अशी विष्णुमूर्ती अर्धांगी लक्ष्मी या ज्ञान शक्तिसह प्रगटली. आणि तमोगुणापासून पार्वती या द्रव्य शक्तिसह श्री शंकर प्रगटले. प्रणवरूप सर्वेश्वरानें उत्पत्ति स्थिति व संहारक अशी तीन दैवतें सशक्तिक उत्पन्न केली. नंतर या सर्वेश्वरानें त्रिगुणामध्ये आपलें तेज एकवटून सहस्ररश्मी भगवान् श्रीसूर्य नारायण उत्पन्न केला. पुराणांतरी सूर्याचे उत्पत्तीबद्दल नाना मते आढळून आली तरी भगवान् आदित्य हे मूळ दैवत आहे. जन्म, स्वर्ग व मोक्ष यांचें कारण भगवान् आदित्य आहे.

तस्मात्सर्गस्वर्गापवर्गहेतुर्भगवानसावादित्य इति ।

मैत्रायण्योपनिषत्-६-३०

सध्वेत सुदां असौ आदित्यः ब्रह्मा । असें आपण नित्य ह्मणतो. सर्वेश्वरानें आणखी एक पांचवें दैवत त्रिगुण एकवटून तयार केलें. तें ह्मणजे सर्व सामर्थ्यान् श्रीगजानन होय ! गणपती अथर्वशीर्षीत त्वमेव साक्षाद्ब्रह्मासि । असें ह्मटलें आहे व सर्व ठिकाणीं श्रीगजानन उक्कार रूप आहे असें त्याचें वर्णन केलें आहे. यावरून त्याचें महत्त्व कळून येईल. एवंच ब्रह्मा, विष्णु, महेश, सूर्य व गजानन अशीं पंच दैवतें होत. हल्लीं ब्रह्मदेवाची उपासना कोणी करीत नाहींत तेव्हां त्याचें ऐवजीं अर्धमात्रात्मक प्रणवसंविष्टिचें स्वरूपांत श्री भवानी जगदंबा जी आदिमाया, तिची उपासना करण्यास हरकत नाहीं. ही शुद्धसत्त्वात्मक आहे ह्मणून हिची सात्विक उपासना करावी एवढी प्रार्थना आहे. नाहीं तर ' शाक्त ' या नावांखालीं भयंकर प्रकार सुरू ठेवले जाऊन अधःपतन व्हावयाचें ! श्री सूर्यनारायण हा ' काशरूप असल्यामुळे त्याची सगुण भक्ति करितां येणार नाहीं. तेव्हां त्रिगुणातीत शुद्ध सत्त्वात्मक श्री भगवान् दत्तात्रेय यांचीहि उपासना करावी असें आह्मी मागें लिहिलें आहे.

हीं पंचदैवते, याच मूळ गायत्रीच्या सगुण उपासना होत. तेव्हां ब्राह्मण वर्गाने तरी या सोडून खाली जाऊ नये व भलभलत्या नादांत पडू नये !

५ ॐकार

गायत्रीची ॐकार हणून उपासना करावी. ही उपासना संन्याशाकरिता आहे असे दिसेल. पण एकाक्षररूपी ब्रह्माची उपासना सर्वास आहे. ॐकार हणजे काय, त्याचे ध्यान कसे करावे, मात्रा कोणत्या, लय कसा करावा, त्याप्रत जाण्याचे मार्ग कोणते वगैरे विवेचन सध्यां चालू आहे. ह्या सर्व विवेचनाचे धोरण एक आहे हे मागे सांगितले व ते ह्या एकाक्षरावरच येणार तेव्हां ह्याबद्दल निराळे लिहिण्याचे कारण नाही.

६ सूक्ष्मकर्म

प्रणव गायत्रीची पंचदैवते वर सांगितली त्यांची उपासना करावी हे खरे. परंतु प्रत्यक्ष गायत्री हेच दैवत मानून त्याची सगुण भक्ति करावयाची असल्यास हे सूक्ष्म कर्म करावे. ह्या उपासनेत पांच प्रकार आहेत. हीस पंचांग उपासना हणतात ती अशीः—

१ यंत्रः— सगुण उपासनेत भावनाप्रधान असते. कांहीं आकार कल्पून त्यांत चैतन्य उत्पन्न करावयाचे असते व तोच प्रत्यक्ष परमेश्वर हणून त्याची पूजा अर्चा वगैरे करावयाची. त्याप्रमाणे गायत्रीउपासनेकरितां यंत्र तयार करतात. हा आगम शास्त्राचा विषय आहे. हा अथर्वणवेदांत आहे. पुष्कळांनी पुष्कळ तऱ्हेची यंत्रे पाहिली असतील. कित्येकांचे देवामध्ये पुजेसहि यंत्रे असत, यंत्रे निरनिराळ्या धातूंचे पत्र्यावर कोरतात. अगर स्फटिकावरहि कोरलेली पाहण्यांत येतात. देवतेच्या मूर्तीची स्थापना करतांना अगर श्रीशंकराचे लिंग स्थापन करण्याचे वेळीं प्रथम त्या त्या देवतेचे यंत्र तयार करून ते खाली घालतात व त्यावर मूर्ती अगर लिंगाची स्थापना करतात. यंत्रांत जीं बीजे

भरलेली असतात त्यामध्ये कोणत्या बजावर कोणतें रत्न घालावें, तें कोणत्या दिशेस असावें वगैरे शास्त्रोक्त प्रकार ठरलेलें आहेत. हीं यंत्रे घातलीं झणजे मूर्तीचें ठिकाणीं एक विलक्षण शक्ति कायम राहते असें झणतात ! जारण, मारण, उच्चाटन, वशिकरण वगैरे क्रियेत यंत्रांचा दुरुपयोग वित्येक करतात असें आढळून येतें. अस्तु.

गायत्रीचें यंत्र ताम्रपत्र, भूर्जपत्र, पर्ण अगर जमीनीवर, क्षीर अगर अष्टगंधानें काढावें. ताम्रपत्रावर यंत्र कोरून ठेवावें झणजे रोजरोज काढण्याचें कारण नाहीं. तें नित्य पूजेस ठेवावें. यंत्रचा पत्रां २४ पळे* ताम्र, ८ पळे रौप्य, व ३ पळे सुवर्ण असें मिळून एकूण ३५ पळे वजनाचा चौकोनी पत्रा करावा.

त्याची लांबी रुंदी नऊ नऊ अंगुलः असावी. यंत्रांतल आद्युक्तीची लांबी रुंदी वगैरे किती असावी हेंहि ठरलेलें आहे. यंत्रशास्त्र हें लिहून दाखवितां येणार नाहीं कारण तें कळणार नाहीं व त्याची समजूतही पटणार नाहीं, ती माहिती समक्षच करून घ्यावी. यंत्र तयार केल्यावर त्याचा शापोद्धार व उत्कीर्णन करावयास पाहिजे. तें चांगलें सत्पुरुषाचेच हातून करून घ्यावें झणजे त्यांत अद्भुत सामर्थ्य व चैतन्य उत्पन्न होईल. हल्लीं पुस्तकांतून पुष्कळ यंत्रे छापून झालीं आहेत व त्याचा उपयोगहि करून घेण्याची पुष्कळांची सुष्ट अगर दुष्ट वासना असते. (कारण वर्णाकरणाचीहि पुष्कळ यंत्रे आहेत) परंतु तीं यंत्रे फलदायी होत नाहींत. याचें कारण असें कीं, त्यांच्या शापोद्धार व उत्कीर्णनाची माहिती कोणास ठाऊक नसते.

यंत्रामध्ये अद्भुत सामर्थ्य असतें. तें एक चैतन्यरूप दैवतच बनतें व तें त्वरित फलदायी होतें ! ह्या सर्व गोष्टी अक्षरशः खऱ्या आहेत. परंतु यंत्राचें खरें रहस्य यंत्रांतल विविध आकृति, निर्गुण उपासनेच्या कोणत्या गोष्टीच्या

द्योतक आहेत, हें जाणण्यांत व अनभवून घेण्यांत आहे. यंत्रांतील पाकळ्या ह्मणजे नानाविध वृत्ति अगर अष्टचक्रापैकीं एकाद्या कमळांतील पाकळ्यांचें द्योतक आहे! त्रिकोण हें त्रिगुण-त्रिधावृत्ति-दर्शवितात. यंत्रांत जितक्या पाकळ्या असतील तितक्या पाकळ्या शरीरांतील अष्टकमलपैकीं कोणत्या कमळाच्या आहेत हें पहावें व त्या ठिकाणीं मन स्थिर करावें असें यंत्र दर्शवितें! यंत्रांतलि वतुळ ह्मणजे चित्सूर्य! लहान चौकोन व अर्ध वर्तुळ हा चिचंद्र, त्रिकोण हा अग्नि, त्रिंदू ह्मणजे त्रिंदुत्वल्पिणी अण्विजीवन ज्योति-कला मळमाया! या सर्वांचें अतीत प्रकाशरूप परमात्मा आहे ही जाणीव यंत्रावरून होते! सूर्य, चंद्र व अग्निमंडळ भेदन करून प्रकाशमान अशा देवयान मार्गांनीं जा ह्मणजे गगन स्वरूपीं निरंजन रूपास जाऊन आत्मपदीं लीन व्हाल असें यंत्र सुचवीत असतें! हें रहस्य लक्षांत घेऊन ज्यांना उपासना करणें असेल त्यांनीं करावी. भलत्या कामनेनें पूजाचन करूं नये. त्यांत आत्महित नाहीं.

२ मंत्रः—यंत्रीरूपीं देवतेची पोडशोपचारयुक्त पूजा झाल्यावर गायत्री मंत्राचा जप करावा. तो कसा करावा वगैरे समग्र माहिती नाद दोन मध्ये आली आहे.

३ स्तवः—रुद्रयामल ग्रंथांत गायत्री स्तोत्र ह्मणून ३१ श्लोकांचें एक स्तोत्र दिलें आहे. जुन्या पोथ्यांत आह्मांस तें सांपडलें आहे. हें स्तोत्र चांगलें आहे व पठणांत ठेवण्यास योग्य आहे. पारिशिष्टांत हें दिलें आहे तें पहावें. नमुन्याकारितां एक श्लोक खालीं देत आहों.

प्रणवं मनुराज-मौलिरत्नम्।

यदि वेदेश्वर खेदसागरोऽत्यम् ॥

प्रजपेत्तुदये दयासमुद्रः।

स तदा ब्रह्मविदिश्वरो भवेद्राक् ॥१॥

४ पंजर :- गायत्री पंजर १०१ श्लोकांचे आहे. हें श्रीमद्वसिष्ठसंहितांतर्गत

आहे. हे मोठे असल्यामुळे ह्या पुस्तकांत छापतां आले नाही. मोठ्या प्रयासाने ही महत्वाची जुनी पोथी मिळाली आहे. हे पंजर फार भारी आहे. ह्यांत अभ्यास व साक्षात्काराचा मार्ग सांगितला आहे. इहसुख व पारलौकिक सुखाचे साधन यांनां होतें प्रणवगायत्रीचें किती उच्च तऱ्हेचें विवेचन ह्यांत केलें आहे हे खाली ३ श्लोक नमुन्यादाखल क्षणून दिले आहेत त्यावरून कळून येईल.

वैराग्यकर्णिकासीनां ॐ कारगृहमध्यगाम् ।

ब्रम्हवेदिसमायुक्तां चैतन्यपुरमध्यगाम् ॥ १ ॥

तत्त्वं हंसपदाकीर्णशब्दपीठसमस्थिताम् ।

निर्विकल्पतरोर्मूले नित्यसिंहासनेस्थिताम् ॥ २ ॥

नादत्रिंदुकलातीतां गोपुरैरूपशोभिताम् ।

नित्यानित्यामृतत्वाय प्राकारैरभिसंवृताम् ॥ ३ ॥

हे अत्यंत महत्वाचे पंजर ब्राह्मणांनी नित्य पठणांत जरूर ठेवावे. ही एक शक्ति आहे !

५ सहस्रनामः—विष्णुसहस्रनामासारखें हे गायत्रीसहस्र नाम स्तोत्र आहे.

येणें प्रमाणें यंत्ररूप देवतेचें पूजन, मंत्र जप, स्तव, पंजर व सहस्रनाम पठण असें पंचांग पूजेचें पाच विषय आहेत व त्याप्रमाणें उपासना करावी. ह्यास सूक्ष्मकर्म क्षणतात हे वर नमूद केलेच आहे. तें केव्हां कगवें त्याचे पंचकाळ दिले आहेत. ते असे

अर्धरात्रीः—ब्रह्मनिष्ठानीं या वेळीं उपासना करावी. (तुरीय पादाचा जप यावेळीं करतात.)

२ उषःकालः—योगी लोकांना हा प्रशस्त सांगितला आहे.

३ प्रातःकालः—सर्व लोकांना हा काळ उचित आहे.

४ माध्यान्हः—विशेषासक जे असतील त्यांना हा काळ उचित आहे.

५ सायान्हः—सर्व लोकांना हे संधिकाल युक्त होत; कारण यावेळीं वातावरण शांत व समस्थितीत असतें.

७ शून्यपंचक

पांच शून्ये मानलीं आहेत. ह्याची मांडणी निराळ्या तऱ्हेची आहे. पण यांत क्रमवार लयाम्यास सांगितला आहे हें दिसून येईल.

१ अधःशून्यः—पिंडांत कमरेखालीं सप्तपाताळें आहेत अशी कल्पना आहे. त्यास अधःशून्य ह्मणतात. जड देहास अधःशून्य धरतात.

२ मध्यःशून्यः—ह्मणजे ही भूमी. कंवर व पोट ही कर्मभूमी मानतात भूतात्मा अस्माहि दुसरा याचा अर्थ घ्यावा.

३ उर्ध्वःशून्यः—स्वर्गलोक. भूमध्यापर्यंतचा भाग. भूतात्मा व परमात्मा यांचें मधील अवस्था ही होय असें समजावें. यास मास्त ह्मणतात.

४ चतुर्थशून्यः—वैकुण्ठ, कैलासादि ईश लोक. सहस्रदलकमल अगर मास्तक हा भाग. हाच परमात्मा होय. यासच सांख्य वादी शून्य ब्रह्म ह्मणतात. येथपर्यंतच त्यांची मजल गेली आहे.

५ महाशून्यः—जेथें शून्य असें ह्मणण्यास सुद्धां अवसर नाही तो अप्रांत, अक्षय प्रदेश. हेंच परब्रह्म होय हेंच स्वंब्रह्म व गगनस्वरूप होय ! हीच आपली सहजावस्था. ती गायत्रांउपासननें प्राप्त होतें असें ह्यः शून्यपंचक ज्ञानावरून कळतें.

८ शिवशक्ति

गायत्रीची शिवशक्त्यात्मक उपासना करण्याची पद्धति आहे. यासच प्रकृति पुरुष अगर अर्धनारीनटेश्वर ह्मणतात. परब्रह्म ह्मणजे शिव व मूळमाया ह्मणजे आदिशक्ति असें समजावें. ही फार उच्च दर्जाची उपासना आहे. प्रकाश रूप परमात्म्यासच शिव म्हणतें आहे व आप्तिजीवन ज्योतिकलेस शक्ति म्हणतें आहे.

येथून दिक्कालास आरंभ होतो. प्रकाशरूपाचा ज्यांना साक्षात्कार झाला आहे व त्याचा जे अनुभव घेत असतील त्यांना हें कळेल! यंत्रशास्त्रांतहि शिवशक्त्यात्मक त्रिकोण एकत्र असतात; ह्मणजे ते भिन्न करतां येत नाहींत. वेदांतांत प्रकृतिपुरुषाचें पुष्कळ शाब्दिक विवेचन केलेलें आढळेल. पण अनुभवाचे दृष्टीनें थोडक्यांत शक्ति पलीकडे शिव आहे असें खोल विचारांती कळेल.

९ विंदुषट्क व नवांकः— यंत्र शास्त्रापैकींच हा एक विषय आहे.

१० ब्रह्मास्त्रः— } मंत्रशास्त्रपैकीं हे दोन्ही विषय असल्यामुळे ते
११ ब्रह्मदंडः— } लिहतां येणार नाहींत.

१२ ब्रह्मशर्ष

गायत्री शिरांची उपासना करण्याची एक पद्धति आहे.

गायत्रीचें शिरः— ॐ आपोज्योति० रोम् ॥ हें होय. ह्याचा अर्थ असा कीं उदक, सूर्यादि ज्योति, मधुरादि रस. देवांचें अन्न असलेले अमृत, वेद, भूमि अंतरिक्ष व स्वर्ग हे लोक सर्व परब्रह्म होय! सर्व खलु इदं ब्रह्म। हेंच ह्याचें तात्पर्य होय व याच दृष्टीनें याची उपासना करावयास पाहिजे. प्रकाशरूप परमात्म्याचीच ही उपासना आहे व त्या रूपांतच सर्व एक आहे असा अनुभव येतो. याचे जे न्यास सांगितले आहेत त्यावरून गूढार्थ कळेल. आप-स्तनद्वय, ज्योति-नेत्रद्वय, रस-मुख व अमृत-भूमध्य, असें न्यास करावेत. गायत्रीचे उपासनेनें अमृतत्वाप्रत जाता येतें एवढेंच नव्हे तर प्रत्यक्ष स्वयें ब्रह्म होतां येतें!

येणें प्रमाणें या द्वादश उपासनापद्धति आहेत. ज्यांना जी येईल, रुचेल व पटेल त्यांनीं ती करावी. गायत्री ही प्रत्यक्ष फलदायी आहे ह्मणजे ती साक्षात्कार करून देणारी आहे. तेव्हां तिचीच— त्या प्रकाशरूपाची—उपासना होत आहे अगर नाहीं हें नाट पहावें व अनुभव घ्यावा. तिचीच उपासना करून ब्राह्मणांनीं सर्व श्रेष्ठत्व प्राप्त करून घ्यावे हें त्यांचें कर्तव्य होय.

नाद ६ वा

मात्रालयाभ्यास.

एष सर्वेषु भूतेषु गूढात्मा न प्रकाशते ।

दृश्यते त्वग्रयया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदृशिभिः ॥ १ ॥

यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि ।

ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत्तद्यच्छेच्छान्त आत्मनि ॥ २ ॥

कठोपनिषत् १. ३. १२-१३

हा आत्मा सर्व भूतांचे ठिकाणीं गूढरूपानें आहे तो कोणाला आत्म रूपानें प्रकाशीत होत नाहीं. केवळ एकाग्र आणि सूक्ष्म अशा बुद्धिच्या योगानें सूक्ष्म दृष्टी मनुष्यांना त्यांचें ज्ञान हातें. तें ज्ञान प्राप्त करून घेण्याचा उपाय— लयाभ्यास-सांगतात तो असाः— विवेकी मनुष्यानें वाण्यादि सर्व इंद्रियांचा लय मनाचें ठिकाणीं करावा. मनाचा ज्ञानस्वरूप बुद्धिचे ठिकाणीं लय करावा. बुद्धिचा महान् अशा आत्म्याचे ठिकाणीं लय करावा व आत्म्याचा शांत अचल अशा परब्रह्म स्वरूपांत लय करावा!

विज्ञान ह्मणजे साक्षात्कार प्राप्त करून घेण्याकरितां प्रणव गायत्रीचीच उपासना करणें कसें श्रेष्ठ आहे, प्रणव गायत्रीची उपासना ह्मणजे काय, तिचें ध्यान कोणतें, तसेंच या उपासनेच्या विविध पद्धति कोणत्या व त्यांतलिं खरें रहस्य काय यांचें सूक्ष्म विवरण मागें करण्यांत आलें आहे. ही निर्गुणोपासना

आहे. ही ज्यांस साध्य होणें शक्य नाहीं त्यांनीं प्रथम सगुणोपासना कशा तऱ्हेनें करावी व त्यामुळे चित्तकाग्र्य व आत्मदर्शन कसें होईल याचेहि सांगोपांग विवेचन केले आहे. हा अभ्यास, अगर विविध उपासना पद्धति पैकीं कोणत्याहि एका पद्धतीचा अभ्यास, ज्यांनीं करून पाहिला असेल, त्यांना प्रस्तुत लेखांतील विषय नुसता कळेल एवढेच नव्हे तर त्याचा अनुभव घेण्यास सांपडेल. निर्गुण, निराकार, निरंजन अशा अवस्थेचा साक्षात्कार होतो असें तरी कसें झणतां येईल? कारण त्या अवस्थेप्रत तो गेला झणजे नदी समुद्रास मिळाल्यावर जशी निराळी काढतां येत नाहीं तर ती तद्रूप होतें, तद्वत् अनुभवणारा तद्रूप होऊन जातो! ही अवस्था प्राप्त कशी होईल हा मार्ग ठाऊक पाहिजे. ह्या बदल कांहीं तरी बोलवयाचें झणजे, निरालंघ चिद्वयोमापासून जो मूळ ध्वनि उत्पन्न झाला अगर जें मूळ स्फुरण उत्पन्न झालें त्याचें ज्ञानासंबंधीं बोलतां येईल. हा ध्वनि ॐ हा होय. ह्याचे मात्रांचा लय कसा करावा हें माहीत पाहिजे; व नंतर त्याचा अभ्यास करून अनुभव घ्यावयास पाहिजे. हा मात्रालयाभ्यास शब्दानें सांगणें कठीण आहे कारण ही गोष्ट अनुभवजन्य आहे. शब्दातीत जी गोष्ट ती शब्दानें कशी सांगणार? पण कांहीं कल्पना येऊन साधकास अभ्यासाचे उपयोगीं पडण्याकरितां खालीं विवेचन करीत आहोंत.

ब्रह्माचीं रूपें

ब्रह्माची कल्पना येण्याकरितां त्याचीं दोन प्रकारचीं रूपें उपनिषदांत ठिकठिकाणीं निवेदन केलीं आहेत. तीं किती तऱ्हेचीं आहेत. तें आपण पाहूं.

१ व्यःहृतिः— सध्यावदनांत व्याहृति आहेत. त्या दोन प्रकारच्या आहेत एक समस्तव्याहृति व एक सप्तव्याहृति. भूः पासून सत्य पर्यंत सप्त व्याहृति. यापैकीं पहिल्या तीन धेतल्या झणजे समस्त व्याहृति होतात. व्याहृत झणजे शब्दांनां सांगितलेलें, शब्दयुक्त. [अव्याहृत] झणजे शब्दरहित, न बोललेलें. विश्वारंभीं कांहींहि नव्हतें. फक्त एक ब्रह्मस्वरूप होतें. विश्व हें अन्याहृत होतें. सत्यस्वरूप होतें.

अथ अव्याहृतं वा इदमासीत्स सत्यं तपस्तप्त्वाऽनुव्याहरत् भुर्भुवः
स्वरिति ।

मैत्रायणी ६-६

आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीन्नान्यत्किंचनमिषत् ।

स ईक्षत लोकानुसृजा इति ॥

ऐतरेय १-१

ह्या सत्स्वरूपापासून व्याहृति उत्पन्न झाल्या. व्याहृति ह्या ॐकार रूपी
आहेत. ह्यांचें वर्णन तैत्तिरीयोपनिषदांत आहे.

भुर्भुवः सुवरिति वा एतास्तिस्रो व्याहृतयः । तासांमुहूर्त्समैतां चतु-
र्थीम् ॥ मह इति तद्ग्रहं स आत्मा । मह इत्यादित्यः ॥

तैत्तिरीय शिक्षाध्यायः ५-१

भूः—हा लोक (पृथ्वी), अग्नि, ऋग्वेद व प्राणवायु.

भुवः—अन्तरिक्षलोक, वायु, यजुर्वेद व अपानवायु.

स्वः—स्वर्गलोक, आदित्य, सामदेव व व्यानवायु.

महः—आदित्य, चंद्रमा, ब्रह्म व अन्न.

येणें प्रमाणें या चार व्याहृतींचें चार प्रकार आहेत. यांचें ज्याला ज्ञान होतें
त्याला ब्रह्माचें ज्ञान होते. हें तत्व लक्षांत घेऊन संध्येंत त्यांची उपासना करावी.

मूर्त व अमूर्तः -- ब्रह्माची मूर्त व अमूर्त अशीं दोन रूपें आहेत. मूर्त तें
असत्य व अमूर्त तें सत्यरूप होय असें मैत्रायणीय उपनिषदांत द्यालें आहे.
सत्य हाणजे काय ? याचा विचार कौपितकी उपनिषदांत उत्तम केला आहे.
चित्त गान्ध्यायणीकडे उद्दालक अशा ज्ञान विचारण्यास गेल्यावर त्यानें त्यास
सांगितलें कीं, स्वर्गांत ब्रह्मदेवानें ' सत्य हाणजे काय ? ' असें विचारल्यास



त्यास ' जे इंद्रियांहून व प्राणांहून वेगळें तें सत् व इंद्रिये आणि प्राण हे त्यं. 'सत्य म्हणजेच सर्व विश्व ' असें उत्तर द्यावें !

३ काल व अकाल:—ब्रह्माच्या काल व अकाल अशा दोन रूपांचें मैत्रायणी उपनिषदांत वर्णन आहे. सूर्याचे (प्रकाशरूप परमात्म्याचे) उत्पत्तिपूर्वी असलेला तो अकाल आणि २—कल, हेंच निरवयव निरंजन रूप. सूर्याचे उत्पत्तीच्या नंतरचा जो तो काल आणि स—कल, ह्या पासून सर्व सृष्टी उत्पन्न झाली. येथूनच दिक् व कालास आरंभ हांतो. ह्यास संवत्सर असेंहि म्हणतात.

४ शांत व समृद्ध:—असें दोन प्रकार त्याच उपनिषदांत ६-३६ मध्ये सांगितलें आहेत. शांत रूपाचा आधार चिदाकाश व समृद्धाचा आधार अन्न होय. शांतरूपाशिवाय एकंदर सर्व जडरूप व असत् होय.

५ शब्द व अशब्द:—ध्यान करण्यास ब्रह्माचीं दोन रूपें आहेत. शब्दब्रह्म व अशब्दब्रह्म. ॐ हें शब्दब्रह्म होय. अशब्दब्रह्म, शब्द ब्रह्मानेंच प्रगट होतें म्हणून शब्द ब्रह्माचें आधारानें ऊर्ध्व जाणारा अशब्द ब्रह्मांत लीन होतो. हीच गती. हेंच अमृतत्व, सायुज्यत्व व निर्धृतत्व ! निरालंदांहून जो ध्वनि म्हणजे शब्द उत्पन्न झाला त्यासच शब्दब्रह्म म्हणतात. हा ध्वनि ॐ असा आहे. ह्यासच अनुहृत ध्वनि म्हणतात. हा स्पष्टपणें कर्णांत सतत उत्पन्न होऊं लागला म्हणजे याचेंच ध्यानाचें अनुसंधानानें निरालंयांत लीन होतां येते. हा लाक्षणीक अर्थ येथें अभिप्रेत आहे, हें सहज दिसून येईलच. ह्याचाच अनुवाद खाली दिलेल्या उपनिषद्वाक्यांत केला आहे.

द्वे ब्रह्मणी अभिध्यये शब्दश्चाशब्दश्च । अथ शब्देनैवाशब्दमाविष्क्रियते । अथ तत्र ओमिति शब्दः । अनेनोर्ध्वमुक्तांतोऽशब्देनिधनमेत्यथ हैषा गतिः ॥

शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥

मैत्रायणीयोपनिषत् ६-२२

६ पर व अपर:—पर व अपर अर्शीं दोन रूपें ग्रभोपनिषदांत सांगितलीं आहेत. पर ह्मणजे परावाचे पलीकडील ह्मणजे निर्गुण ब्रह्म होय. ह्यासच शान्त, अजर, अमृत व अभय असें ह्मटलें आहे. ३— काराचें ध्यानानेंच या पर अगर अपर कोणत्याही ब्रह्माची प्राप्ती होते.

७ इतर भेद:—ह्याशिवाय निरुक्त, अनिरुक्त, निलयन अनिलयन, विज्ञान अविज्ञान; सत्य असत्य वगैरे भेद तैत्तिरीयांत सांगितले आहेत.

वरील विवेचनावरून कळून येईल कीं निरालंब, गगन स्वरूप, अशा परब्रह्म स्वरूपप्राप्ति करितां प्रणव गायत्रीची उपासना करावयास पाहिजे ह्मणजे तिचा साक्षात्कार होऊन स्व-स्वरूप प्राप्त होतें. ही (निर्गुण उपासना) आहे. ही (उपनिषदांत सांगितली आहे) व याचें रहस्यहि कांहीं ठिकाणीं स्पष्ट व कांहीं ठिकाणीं लाक्षणिक अर्थानें सांगितले आहे. उपनिषदांतील नुसत्या तात्विक शब्दिक विवेचनाकडे लक्ष दिल्यास ज्ञान प्राप्तिचा खरा मार्ग सांप—डणार नाही, शब्दज्ञान कोठपर्यंत नेणार ? पुष्कळ वेदांती नुसते शब्दज्ञानी असतात याचें कारण हें कीं, अनुभव घेण्याकडे त्यांची प्रवृत्ति नसते. अनुभव घेण्यास कांहीं पद्धतशरि व शास्त्रोक्त अभ्यासाची जरूरी असते. अस्तु.

मात्रालयाभ्यास कळण्याकरितां पुढील गोष्टांची माहिती असणें जरूर आहे ह्मणून त्याचें प्रथम दिग्दर्शन करूं. सर्व विषय सहज कळावा व त्यांतील मुख्य तत्वे काय आहेत हें लक्षांत यावें ह्मणून थोडें विवेचन करणें जरूर आहे.

ॐ काराच्या मात्रा

शब्दब्रह्मानें स्वतःचें अ, उ, म असें ३ विभाग केले. ह्यास मात्रा असें ह्मणतात. या तीन मात्रांनीं हें विश्व ओतप्रोत भरलेलें आहे. (मैत्रायणी ६-३) चवथी अर्धमात्रा होय. ओं काराचें व्यक्त व अव्यक्त ओं कार असें दोन भाग आहेत. यास सगुण व निर्गुण असें ह्मणण्यास हरकत नाही. या प्रत्येकाच्याहि वरील प्रमाणें चार, चार मात्रा आहेत.

१ जागृति, स्वप्न, सुषुप्ति व तुर्या या चार अवस्था होत. तुर्या ही ज्ञानरूप आहे. तेव्हां प्रथम तिहोचा विचार करूं.

जागृतिः—प्रथम हें तत्व लक्षांत ठेवावें कीं अवस्था ह्या देहाच्या नसून त्या बुद्धीचे व्यापार आहेत. अंतःकरण वृत्ति, जड देहाचे इंद्रियद्वारा, विषय व्यापार करण्यास प्रवृत्त होते व सुखदुःख भोगावयास लागते तीस जागृतावस्था झणतात. आपण जागेपणीं जे व्यवहार जड देहाचे योगें करतो ती जागृति असें समजावें.

२ स्वप्नः—जागृतितील विषयांचे संस्कारानें, बुद्धि जेव्हां एकटी विषया कार होऊन नाचते व त्यामुळे तिला असंख्य सुखदुःख होतात. तेव्हां त्या अवस्थेस स्वप्नावस्था असें झणावें. ह्या अवस्थेंत जड देहाचे व्यापार बंद असतात पण मनाचे व्यापार सुरू असतात. जागेपणीं जड देहाचें भान नसतां मनाचें व्यापार सुरू असतात. त्या अवस्थेस जागृतीतील स्वप्न असें झणण्यास हरकत नाहीं.

३ सुषुप्ति

बुद्धि जेव्हां दमून जाते तेव्हां ती आपोंआप लीन होतें व त्यावेळीं विभ्रांति हेंच पूर्ण सुख असते. कोणत्याहि तऱ्हेचें दुःख त्या ठिकाणीं नसतें. हांस सुषुप्ति झणजे गाढ निद्रा झणतात. बुद्धिच लीन होते व तिलाच ही अवस्था प्राप्त होते. ह्या अवस्थेस नेणीवदशा झणतात. ह्यांत जड देहाचा व मनाचाहि लय होतो. यांत आनंद रूपाचा अनुभव येतो.

४ तुर्या

ही ज्ञानस्वरूप आहे. ही संधीतील अवस्था आहे. माजघर व ओटी यांचे मधले दाराचे उंबरठ्यावर दिवा ठेवल्यावर तो जसा बाहेर व आंत दोहीकडे प्रकाश पाडतो, तद्वत् ब्रह्मकार्य व मायाकार्य अशीं दोन्ही कार्ये ज्या अवस्थेंत कळतात तीस तुर्या अवस्था झणतात.

SRI JAGADGURU JI
JNANA SIMHASAN JI
LIBRARY

Jangamwadi Math, VARANASI.

Acc. No. 3652.

वाणी

वाणी चार आहेत. परा, पश्यंति, मध्यमा व वैखरी. ह्या कशा उत्पन्न होतात व कोणची वाणी कोणत्या शानचक्रावर स्थित आहे, यांचें सूक्ष्म विवरण गायत्रीचीं अष्टांगें या नादांत करण्यांत आले आहे. वाणीचे साधारणपणें वर्णन नाद २ मध्ये करण्यांत आले आहे. पण आतां सूक्ष्म विवरण पुनः करणें जरूर आहे. तेव्हां ह्या वाणी कोणत्या हें कळण्याकरितां शेवटाकडून वर्णनास सुरवात करूं.

१ वैखरी

तोंडांतून जिच्चाकडून शब्दोच्चार होतो ती.

२ मध्यमा

तोंडातले तोंडांत जो उच्चार होतो ती. हीत जिह्वा व ओष्ठ सूक्ष्म काम करतात. ही मननरूप आहे.

३ पश्यंति

मनांतलें मनांत जो शब्द उमटतो तीस पश्यंति म्हणतात. हीत शब्द, जिह्वा व ओष्ठ यांच्या क्रिया पूर्णपणें बंद असतात. मनांतले मनांत ह्मणतां येतें तें जेव्हां भासमान होतें ती पश्यंति वाचा. हिच्यांत फक्त भास असतो.

४ परा

ज्यावेळीं भास सुद्धां नसतो व नुसती आठवण स्फुरत असतें ती परा वाचा. हीत मनन, अगर भासकरण नसून नुसतें स्फुरण असतें. ही कळण्यास कठीण आहे. जे निदान पश्यंतींत जप, अगर ध्यानाचा अभ्यास करीत असतील त्यांना हिचा अनुभव येईल. हेंच मूळ स्फुरण.

देह

देह आठ आहेत, व्यष्टी अगर पिंडाचे ४ व समष्टी अगर ब्रह्मांडाचे ४. तें असें.

१ स्थूल

पंचीकृत महाभूत संभव असा मांसमय देह. त्यास जड हें शरीर झणतात.

२ सूक्ष्म

पंचप्राण, मन, बुद्धि व दशेंद्रियें यांच ऐक्यामुळें बनलेला, अपंचीकृत वासनामय सूक्ष्मांग देह ह्यास लिंग देह झणतात.

३ कारण

स्वस्वरूपाचें अज्ञान हा कारण देह होय. अज्ञानामुळें जगन्नास खरा वाटतो व जीव त्या पाशांत गुरफटतो झणून कारण देहच स्थूल व सूक्ष्म या दोन देहास कारण आहे असें 'हटलें' आहे.

४ महाकारण

मी स्वसंवेद्य पूर्णब्रह्म असें अनुसंधान जेथें राहें तो महाकारण होय.

ब्रह्मांडाचेहि चार देह आहेत त्याची कल्पना येण्याकरितां पुढील प्रमाणें विवेचन करीत आहों.

१ विराट

अखिल चराचर सृष्टी. यांत सप्तपाताळ पृथ्वी, सप्त लोक, चंद्रसूर्यादिक वगैरे सर्वांचा समावेश होतो. नामरूपात्मक सर्व जगताचा अंतर्भाव यांत आहे वामनावतारांत वामनांनीं बळीस विराटरूप दाखविलें. रामावतारांत श्री रामचंद्र प्रभुंनीं कौसल्येस हें रूप दाखविलें व कृष्णावतारांत भगवंतांनीं एकवार यशोदेस व दुसऱ्या वेळीं प्रियभक्त अर्जुनास याचें दर्शन दिलें! त्याचें वर्णन श्रीमद्भगवद्गीतेंत आहेच. ही ब्रह्मांडाची अकार मात्रा हिचा अभिमानी रजोगुणात्म ब्रम्हा होय!

(२) हिरण्यगर्भः - पिंडाच्या ज्या देवता त्या ह्या देहाचे अवयव. जसें सूर्य हे नेत्र, वगैरे शब्दस्पर्शादि विषय झणजे प्रत्यक्ष पंचमहाभूतेंच! प्राण झणजे प्रत्यक्ष वायु. विष्णु हा ज्याचें अंतःकरण, चंद्र हा ज्याचें मन, ब्रम्हा हा ज्याची बुद्धि, चैतन्यरूप आदिनारायण हा ज्याचें चित्त व शंकर हा ज्याचा

अहंकार असा हा देवतामय अपंचिकृत हिरण्यगर्भ देह आहे ! ही ब्रम्हांडाची उकारमात्रा व सत्वगुणी विष्णु हा ह्याचा अभिमानी होय !

(३) अव्याकृतः— विराट व हिरण्यगर्भदेहावेगळे जे नार्हीपणाने आहे तो अव्याकृत देह होय. ईश्वर अष्टधा प्रकृतीत प्रतिबिंबून त्यासच आपलें रूप समजतो. ह्या स्वस्वरूपाचें अज्ञानास-नेणविपणास अव्याकृत देह समजला आहे. सूक्ष्म दृष्टीनें विचार केला तर हें शुद्ध शबलमायेचें रूप आहे. ह्याचें ठिकाणीं कामक्रोधादि असंख्य विकार उत्पन्न करण्याचें बीज आहे. ह्या विकारापासूनच पुढें जगदंबर उत्पन्न होतें. झणून यास तमोगुणी झटले आहे. ही मकार माता व ह्याचा रुद्र हा अभिमानी होय.

(४) मूलप्रकृतिः— हेंच मूल मायेचें स्वरूप ! ब्रह्माचें ठिकाणीं अहम् असं जें स्फुरण उद्भवलें तेंच मूल मायेचें अधिष्ठान. या मूल मायेहून परमात्मा ज्यास पुरुष झणतात तो वेगळा आहे ! पण तो अभिन्नपणें हिच्याशीं वर्ततो झणून ह्यास अर्धनारी नटेश्वरदि झणतात. जीवाशिवाचें ऐक्य आहे, मीच ब्रम्ह आहे असं जें अखंड स्मरण अगर जाणीव तोच हा ब्रम्हांडाचा महाकारण देह. हा सोहवृत्ति रूप आहे. ही अर्धमात्रा होय व ही शुद्धसत्त्वात्मक आहे.

मात्रांचे अर्थ

उकाराच्या चार मात्रांचे अर्थ काय आहेत याचें तात्विक विवेचन माण्डुक्य उपनिषदांत केलें आहे.

अकारः—मात्रा झणचे सर्व व्यापणारी अथवा आदितत्व झणजे प्रथमतः जिच्या कडे आहे व सर्व इच्छा जिच्यामुळें तृप्त होतात ती. जागृति हें हिचें स्थान होय.

उकारः—झणजे जिच्या योगें ज्ञानधारा वृद्धिंगत होते ती. ही तेजोरूप आहे. ही जो जाणतो त्याची समबुद्धि होते व त्याचे कुळांत ब्रह्माविषयीं अज्ञानी कोणी होत नार्ही. स्वप्न हें हिचें स्थान.

मकारः—भ्रूणज जी एकरूप करतें ती. ही ज्ञानरूप आहे. सुषुप्ति हें हिचें स्थान होय.

अर्धमात्राः—ही देहाचे प्रपंचापासून निवृत्त करणारी, कल्याणरूप अद्वैत-रूप आहे.

(४) प्रश्नोपनिषद् प्रश्न ५ मध्ये एक कथा भाग आहे. सुकेशादि सहा ब्रम्हचारी विद्यार्थ्यांना परब्रम्हाचा शोध करण्याची तीव्र इच्छा उत्पन्न झाली झणून हातांत समिधा घेऊन ते पिप्पलाद मुनिवर्याकडे गेले. त्या ऋषीपुंगवास पाहिल्या बरोबरच त्यांची खात्री झाली की परब्रम्हाचें संपूर्ण ज्ञानाची लालसा या ठिकाणीच तृप्त होईल ! झणून त्यांनी ऋषीवर्यांना अभिवंदन करून प्रश्न विचारण्याची इच्छा दर्शविली. त्यावर पिप्पलाद मुनींनी एकवर्षपर्यंत श्रद्धेने ब्रम्हचर्य व तपश्चर्येचें पालन करून मग हवे ते प्रश्न विचारण्यास सांगितले. एक वर्षानंतर तपोनिष्ठ ब्रम्हचारी परत आल्यावर त्यांनी प्रत्येकांनें एक एक प्रश्न विचारला. त्यापैकी शिवीचा पुत्र सत्यकाम यानें असा प्रश्न विचारला की “ हे मुने, आमरणान्त जो ओंकाराचें ध्यान करील तो तेणें करून कोणता लोक प्राप्त करून घेईल. ” हा पांचवा प्रश्न झणून प्रसिद्ध आहे. याचें उत्तर पुढें ऋषींनी दिलें आहे तें जिज्ञासूंनी प्रश्नोपनिषत्-प्रश्न ५ मध्ये पहावें. एक एक मात्राचें ध्यान केल्यापासून कोण कोणते लोक प्राप्त होतात याचें विवेचन यांत केलें आहे.

नाद ३ मध्ये ‘ प्रणव गायत्रीचें ध्यानाचें कोष्टक ’ दिलें आहे. त्यावरून हि ह्या मात्रांचा अर्थ कळून येईल व त्याची व्याप्ति कळेल.

मात्रा हाणजे वृत्ति असें हाणण्यास हरकत नाहीं. प्रणवरूपी परब्रम्हापासून असंख्य वृत्ति कशा उत्पन्न झाल्या हे सर्वांस समजत आहेच. ‘ त्रिगुण, पंच-महाभूतें, सूर्य, चंद्र वगैरे दैवतें, मनुष्यादि असंख्ययोनी व दिसणारें सर्व चराचर जगत् उत्पन्न झालें आहे, हें आपण पहात आहोंच. या भवनदीचा उगम शोधून काढण्याकरितां प्रवाहाचे उलट दिशेनें वरवर उगमाकडे जावयास पाहिजे. ह्या प्रयत्नासच वृत्तिचा लय करीत जाणें हाणतात. असा लय करीत गेले हाणजे आपण आत्मरूपी समरस होऊन जाऊं !

लय कसा करावा.

अकार मात्रा हणजे जागृति, वैखरीवाणी अगर स्थूल देह. हींचा लय उकार मात्रेत हणजे स्वप्न, मध्यमा सूक्ष्म देह यांत करावा. पुढें उकार मात्रेचा लय मकार मात्रेत सुषुप्ति, पश्यंति वाणी व कारण देह यांत करावा. नंतर मकार मात्रा अर्धमात्रा जी तूर्यावस्था, परावाणी व महाकारण देह त्यांत लीन करावी. शेवटीं हिचा आत्म्याचें ठिकाणीं लय होतो. लेखाचे शिरो-मार्गी कठोपनिषदांतील वाक्यें उद्धृत केलीं आहेत व त्याचा अर्थहि दिला आहे. त्यावरून कळून येईल कीं गूढात्म्याचें ज्ञान होण्याचा उपाय हणजे लयाभ्यास होय. तो दुसऱ्या श्लोकांत स्पष्ट सांगितला आहे. ह्याचा जरा जास्त विषय अगर चढता अर्थ असा होईल कीं इंद्रियांचा लय मनांत करावा. मनाचा लय आत्म्यांत करावा आत्म्याचा प्रकाशरूप परमात्म्यांत लय करावा व पुढें त्याचाहि लय शेवटीं निरंजन स्वरूपांत करावा.

हा लयक्रम कळण्याकारितां आपण कांहीं उदाहरणें घेऊं व त्याचें विवेचन करूं हणजे ताबडतोब त्याचें ज्ञान होईल.

लयाभ्यासाचे प्रकार

१ अवस्थालयः— जागेपणीं आपण जे व्यवहार कळून करतो ती जागृति हणजे अकार मात्रा. जागेपणीं उगीच नसून जेव्हां आपण कोणत्याहि गोष्टीचा विचार करतो अगर चिंतन करतो, त्यावेळीं फक्त मनाचे व्यापार सुरू असतात ते जागृतितील स्वप्न अगर उकार मात्रा. आपण एकांद कार्यांत जेव्हां गर्क होऊन जातो, तसेंच गणित अगर रसायन शास्त्रांतील गहन प्रमेय सोडवितांना अगर हिशेबांतील पैची चूक काढतांना [एकनाथ महाराजांचें उदाहरण लक्षांत आणावें] जेव्हां त्याविषयीं तद्वरूपता उत्पन्न होते, त्यावेळीं देहभान व मनोभानहि नष्ट होतें, ती जागृतितील सुषुप्ति अगर मकार मात्रा. पुढें विषयांतून ज्ञान प्राप्त होतें [अज्ञानावरण दूर होतें] अगर हिशेबांतील सूक्ष्म चूक

सांपडते, तेव्हां आनंद होतो व त्यांतच आपण तल्लीन होतो व आनंदरूप होतो. हीच अर्धमात्रा. एका मात्रेचा लय दुरुन्या मात्रेत कसा होत जातो हें सहज लक्षांत येईलच.

२ वाणींचा लय:— तोंडानें जो आपण जप करतो तो वैखरी वाणीनें होतो. ही मुखोच्च ठिकाणीं असतें तोंडातले तोंडांत सूक्ष्म जप होतो तो मध्यमेनें होतो. ही उकार मात्रा. ही कंठांत आहे. शांतचित्त होण्याकरितां मनांतले मनांत आपण जो जप करतो तो पश्यति वाणीनें होतो. हा हृदयाच्च ठिकाणीं होतो; कारण हृत्कमल हें पश्यतिचें स्थान होय. ही मकार मात्रा. मनांतले मनांत जप करणारास प्रथम फार कठिण जातें कारण एकतर चित्त थोडेंतरी एकाग्र करावें लागतें व जपाचा उच्चार स्पष्ट केल्याशिवाय गत्यंतर नसतें. या दोन्ही क्रिया आपोआप होतात, प्रथम छातींत गुदमरल्यासारखें होणें व छातीकडे खालीं कांहीं जात आहे असा भास होणें साहजीक आहे. हें व्हावयास लागल्यावर ही अवस्था सोडून तोंडानें जप करावा अशी इच्छा होईल पण तसें करूं नये. मनातले मनांत जप करतांना डोळे मिटावे व जपास आरंभ करावा. वर सांगितल्याप्रमाणें भावना होऊं लागल्यास थोडा वेळ थांबून श्वास एक वेळ जोरानें वाहेर सोडावा व पुनः जपास आरंभ करावा ह्मणजे मानसिक व्यापारहि बंद होत आहेत व अखंड उठणाऱ्या वृत्ति कमी प्रमाणांत उठून लीन होत आहेत असा अनुभव येईल ! या मकार मात्रेचा लय अर्ध मात्रेत ह्मणजे परावाचेत करावयाचा अगर होतो म्हणेल तरी चालेल. मनांतले मनांत स्पष्ट म्हणल्या जाणाऱ्या जपाचा चांगला भास होतो. तो भास नाहिसा होऊन, नुसतें स्फुरण रूपांत जप जेव्हां होऊं लागतो, तेव्हां तो परावाचेत होतो असें समजावें. मन जसजसें जास्त एकाग्र होत जाईल व जपरूपच तें बनत जाईल तस तसा याचा अनुभव येईल. परावाचेत अखंड जप केल्यास लवकर मनाचा संपूर्ण लय होतो व आत्म्याचें दर्शन होतें.

यतो वाचो निवर्तते अप्राप्य मनसा सह ।

यन्मौनं योगिभिर्गम्यं तद्रजोत्सर्वदा बुधः ॥

मनातले मनांत जप करण्यापासून मनोलय कसा होतो व याचें महत्व किती आहे हें कळून येईल. तरी अशा तऱ्हेनें अनुष्ठान अगर पुरश्चरण करणारांनीं मात्रालय पद्धतीनें जपानुष्ठान केल्यास आत्मसाक्षात्कार शाल्याशिवाय राहणार नाहीं!

३ ध्यान योगः— सगुण मूर्तीचें ध्यानामध्ये ध्यानमूर्तीचें चरणाकडे अचल दृष्टीनें, ती चित्तांत भरून घेण्याकरितां आपण पाहतों ती अकार मात्रा. हीत जड इंद्रियाचें म्हणजे डोळ्याचें कार्य चालतें. ह्या अकार मात्रेचा लय उकार मात्रेंत करावा. झणजे डोळे मिटून ध्यानमूर्ती इत्कमलामध्ये आणण्याचा प्रयत्न करावा. ह्या प्रयत्नांत जडइंद्रियाचें कार्य बंद पडून मनाचें कार्य सुरू होतें. नेत्रद्वारा बाहेर जाणाऱ्या वृत्ति बंद होतात व अंतर्मुख होतात. हा अभ्यास पुष्कळांना कठीण वाटतो. मनामध्ये हजारों वृत्ति उठून मन फार चंचल होतें असें नवीन अभ्यास करणारास वाटेल पण दृढ निश्चयानें अभ्यास करावा. सात्विक आहार विहार ठेवावें व अभ्यासांतील गुणदोष पाहून अभ्यास करावा. झणजे वृत्ति कमी उठून ध्यान स्थिर होत असल्याचा अनुभव येईल. वृत्ति उठल्या तरी आपण आसन सोडूं नये व प्रयत्न सोडूं नये झणजे कांहीं कालानें मन दमून आपोआप शांत होत जाईल. ह्या उकार मात्रेचा लय मकार मात्रेंत झणजे चित्ताचें चांचल्य जाऊन त्यास स्थैर्य प्राप्त करण्यांत करावा. ध्यान थोडा वेळ स्थिर होऊं लागलें कीं जास्त अभ्यासानें व दृढ निश्चयानें पुष्कळ वेळ स्थिर होत जाईल व चैतन्यरूप ध्यानमूर्तीशीं तद्रूपता उत्पन्न होत असल्याचा व विशिष्ट आनंद उपभोगित असल्याचा अनुभव येईल. ह्या मकार मात्रेचा लय अर्धमात्रेंत करावा अगर होतो म्हटलें तरी चालेल. तद्रूपता उत्पन्न होताच ध्येय, ध्याता व ध्यान ही त्रिपुटी मावळते व

ध्येयाकार वृत्ति बनते. ध्यानावस्थेत अकार मात्रा नेत्रांचे ठिकाणी धरतात, उकार कंठाचे ठिकाणी, मकार हृत्कमलामध्ये व अर्धमात्रा नाभिकमलांत धरतात. म्हणूनच अधोमुख असलेले हृत्कमल सोऽहं मंत्र उच्चारून उर्ध्वमुख करावे व त्या ठिकाणी सगुण मूर्तीचे ध्यान करावे असे सांगितले आहे. ध्यानयोगांत वृत्तीचा लय होतां होतां प्राणांचा लय झालेला अनुभवास येईल. ध्येयाकार वृत्ती झाल्यावर प्राण अत्यंत सूक्ष्म होऊन नाभिकमलाचे ठिकाणी असणाऱ्या सुषुम्ना नाडीत प्रवेश करतो व तो भ्रूमध्यांत येऊन बसतो व तेथे चारी देहांतत आत्म्याचे दर्शन होतें! पुढे निर्गुण उपासना अगर अव्यक्त ॐकाराचे उपासनेस सुरवात होते. हा मात्रा-वृत्ति-लयाभ्यास, या मात्रांच्या ज्या देवता आहेत त्यांचे सगुण ध्यानानेच जड जीवास लवकर साध्य होतो. ह्या अभ्यासाने एकएक देहाचा लय होत जात जात देहांतील अवस्था कशी प्राप्त होतें हें दिसून येईल व त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेण्यास सांपडेल.

४ अव्यक्त ॐकार उपासना

पिंडाचे झणजे व्यष्टीचे चार देह आहेत हें मागे सांगितले आहेच. चारी देहाच्या चार मात्रा. यांचे रंगहि ठरलेले आहेत. ध्यानयोगाचा अगर कोणत्या तरी मुद्रेचा अगर नासिकाग्र [ध्यान योगाची भूचरी मूद्रा] अगर भ्रूमध्य (ध्यानयोगाची खचरी मुद्रा) दृष्टी-योगाचा अभ्यास बाह्य अगर अंतर दृष्टीनें जे करित असतील, त्यांना असे अनुभवास येईल कीं प्रथम मन फार अस्थिर असेल तर अष्टधा-प्रकृतिचा अंधःकार दिसतो. पुढे स्थूल देह-अकार मात्रेचा पीतवर्ण झणजे पिवळटसर प्रकाश दिसतो. या अकार मात्रेचा लय उकार मात्रेत होतो; झणजे कांहीं कालानें पीतवर्ण जाऊन आरक्तवर्ण दिसू लागतो. आरक्त प्रकाश हा उकार मात्रा-सूक्ष्मदेह याचा आहे. हा नाहींसा होऊन श्वेत झणजे पांढरा धुक्यासारखा प्रकाश दिसू लागला झणजे सूक्ष्म देह, उकार मात्रा ह्या लय कारणदेह व मकारमात्रा यांत होतो असे समजावे.

सतत अभ्यासानें चित्तैकाग्र्यता जसजशी जास्त होत जाईल तसतसे हे प्रकाश दिसू लागतील व शेवटीं मकार मात्रेचा ह्मणजे श्वेत प्रकाशाचा लय अर्धमात्रे-मध्ये ह्मणजे नीलबिंदु दर्शनांत होईल ! हा जो लयक्रम वर्णन केला आहे त्यामध्ये निरनिराळ्या तऱ्हेनें पुष्कळ प्रकारचे अनुभव येण्याचा संभव आहे. तें कसकसे अनुभव येतात याचें वर्णन करण्याचें हें स्थान नव्हे. निर्गुण उपासनेवर स्वतंत्र लेख लिहिण्याच्या वेळीं त्याचें सांगोपांग विवेचन करतां येईल. निरनिराळे प्रकाश साधकास दिसू लागले तर त्यानें विपरित भावना न करतां लय क्रमानें होत आहे अगर कसें हें जाणावें. नीलबिंदूचें सतत ध्यानानें अंगुष्ठमात्र प्रकाशरूप आत्म्याचें दर्शन होतें. हाच चारी देहाचा साक्षी प्रत्यगात्मा ! आत्मा प्रत्यक्ष पाहिला आहे काय ? या प्रश्नास उत्तर फक्त क्रमवार लया-भ्यास करणारास देतां येईल ! पाप्मुखीमुद्राभ्यासानें हा लय कित्येकांना दिसेल पण अर्धमात्रेंत स्थित होता येणार नाही. आत्मदर्शन होतांच पुनः मायेचा अंधःकार दिसू लागेल. ध्यानानें एक एक मातेंत पुष्कळ वेळ स्थिर होता येईल. ह्मणजे धारणाशक्ति वाढेल व अंगुष्ठमात्र अशा प्रकाशरूप अंतरा-त्म्यामध्ये लीन होतां येईल !

अंगुष्ठप्रमाण पुरुष अंतरात्मा आहे व तो नेहमीं प्राण्यांच्या हृदयामध्ये वसत आहे. हा ज्ञानाचा ईश आहे व मनानें समजणारा आहे. ह्याला जे जाणतात ह्मणजे ह्याचा ज्यांना साक्षात्कार होतो ते अमृतत्व पावतात. परब्रह्म स्वरूपी लीन होतात असें कठ व श्वेताश्वेततर उपनिषदांत सांगितलें आहे. हें श्रुतिवचन सर्वांनीं लक्षांत ठेवण्याजोगें आहे ह्मणून खालीं उद्धृत करित आहोंत.

अंगुष्ठ मात्रः पुरुषोन्तरात्मा ।

सदाजनानां हृदये संनिविष्टः॥

हृदा मन्वीशो मनसाभिक्लृप्तो ।

य एताद्विदुरमृतास्ते भवन्ति ॥ १ ॥

श्वेताश्वेततर ३. १३. कठ २. ६. १६

हैं आत्मदर्शन-दर्शनाचें इंद्रिय जे नेत्र ते मिटलेले अगर उघडें असतां-
होण्यास हरकत नाहीं. कारण हैं अर्तीन्द्रिय ज्ञान आहे. हटयोगांत अगोदर धार-
णाभ्यास सांगून मग ध्यान सांगितलें आहे. पण राजयोगांत अगोदर ध्याना-
भ्यासास सुरवात करून मग धारणाशक्ति वाढवावी असें सांगितलें आहे. सगुण
मूर्तीचें ध्यानानें धारणाशक्ति लवकर वाढतें व निर्गुण उपासना लवकर साध्य
होतें असें अनुभवास येईल. ध्यानयोगांत वृत्ति ध्येयाकार पुष्कळ वेळ होत
गेली म्हणजे आत्मदर्शन होतें हें मागें सांगितलें आहेच. त्यावेळीं परमेश्वराच्या
मुखावरील हास्यापासून होणारे आनंदांमुळें चित्ताची प्रसन्नता अत्यंत वाढत
जातें. प्रसन्न चित्तामुळें शुभाशुभ कर्म नष्ट होतात आणि प्रसन्नाचित्त ज्ञात्यावर
आत्म्याचें ठिकाणीं स्थित होऊन अश्चर्य्य सुख उपभोगण्यास मिळतें असें मैत्रा-
यणीयोपनिषदांत (६-२०) सांगितलें आहे.

५ अमूर्त ब्रह्माच्या उपासना

ब्रह्मांडाचेही चार देह आहेत हें मागें सांगितलेंच आहे. त्या देहांचें जें
अवयव ते पिंड देहाच्या अवयवांच्या देवता होत. जसें चंद्र हें ब्रह्मांडाचें मन
आहे, आणि तें पिंडाच्या मनाची देवता.

चंद्रमा मनो भूत्वा हृदयं प्राविशत् ।

ऐतंरयोपनिषत् १. २. ४

हे देह निर्गुणध्यानाचे अभ्यासांत स्पष्ट दिसतात. बाहेर जसे आकाश-मह-
दाकाश आहे, तसें आपल्या अंतःकरणांत आकाश आहे. त्यास चिदाकाश असें
क्षणतात. अर्धमात्रेपर्यंत सगुण ध्यानाचा अभ्यास झालेनंतर या अमूर्त ब्रह्माचे
ध्यानाभ्यासास सुरवात होते. हीच खरी निर्गुण उपासना होय. पिंडाचे दोन
भाग कल्पून त्यांत व्यष्टी व समष्टी कल्पिलेली आहे. विशुद्ध चक्रापासून (कंठाचे)
वरचे भागास समष्टी क्षणतात व खालचे भागास व्यष्टी असें क्षणतात. भूमध्यांत

अभिचक्रांत प्राण स्थित झाला ह्मणजे आत्मदर्शन होतें. आत्म्यासच सूर्य असें उपनिषदांत ठिकठिकाणीं म्हटलें आहे. हीच ब्रह्मांडाची अकार मात्रा. हाच चित्सूर्य होय ! यानंतर चिचंद्राचें कलात्मक अगर संपूर्ण दर्शन होते. सूर्याची प्रखरता जाऊन चिचंद्राचे शीतल किरणांचा लाभ मिळतो व चंद्र कलेचें अमृत पानानें शांतता येते ! हें लाक्षारसाप्रमाणें असतें यापासून क्षुत्पिपासेची याभा होत नाहीं. या मात्रेंत पुष्कळ तऱ्हेचें निरनिराळे अनुभव येतात. चिचंद्रकला हीच उकार मात्रा होय. या मात्रेचा लय मकार मात्रेंत करावयाचा ह्मणजे चंद्रमंडळाचेही पुढें जाऊन अभिमंडळांत प्रवेश केला पाहिजे, अग्नीचा आकार त्रिकोणाकृति आहे. त्या त्रिकोणाचा कोन खाली आहे असें यज्ञ-विधिकर्मांत सांगितलें आहे. हा त्रिकोण घनप्रकाशाचा दिसतो. यज्ञशास्त्रांत यास शिव त्रिकोण म्हणतात. पुढें याचें मध्यभागीं अत्यंत सूक्ष्म प्रकाश बिंदू दिसूं लागतो. हिलाच अण्विजीवन ज्योतिकला असें ह्मणतात. हें अणोरणीयान् असें मूळमायेचें स्वरूप होय. हिचें पासून मूळ वायूचें प्रथम स्फुरण झालें. दिक्काल येथूनच सुरू होतात यासच उत्तर-ध्रुव असें ह्मणतात ! हीच अर्धमात्रा होय. मकार मात्रेचा लय या अर्धमात्रेंत होतो हें दिसेल. ह्या अर्धमात्रेचा लय शुद्ध सत्वात्मक प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शनांत होतो. ह्यासच ध्रुवभेदन असें ह्मणतात ! यावेळीं प्राण ब्रह्मरंध्रांत (सहस्रदलमंडलांत) अत्यंत सूक्ष्मरूपानें असतो. पिंडाचे चारी देहाचे निरासानंतर जसा प्रत्यगामा प्रकाशमान होतो, त्याप्रमाणें ब्रह्मांडाचे चारी देहाचें मात्रात्मक निरासानंतर प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शन हातें. हाच प्रकाशाचा सागर होय ! निर्गुण, निर्वाकार निरंजन खंब्रह्म स्वरूपी अशा परब्रह्माचें हें सगुणरूप होय. सूक्ष्म सोऽहं वृत्तीनें ह्याचें सगुणरूपाचें ध्यान करावें असें सांगितले आहे. तत्त्वमसि महावाक्याचें ज्ञानरूप अनुसंधान ठेवल्यावर परब्रह्म स्वरूपाचा साक्षात्कार आपोआप होतो.

थोर ऋषीवर्यानीं व साधु संतादिक सर्वे ज्ञानी पुरुषांनीं वेदांताच्या गहन तत्वांचें विवेचन व स्पष्टीकरण करतानां उच्च भावनांनीं प्रेरित होऊन आत्मस्व-

रूपाशीं तल्लीन अवस्था प्राप्त झालेल्या स्थितीत सगुण साक्षात्कार आपणास झाला व त्याचाच साक्षात्कार सर्वांनीं करून घ्यावा ह्मणजे परब्रह्माचें ज्ञान होतें अगर त्यांत आपण समरस होऊन जातो हें असें सांगितलें आहे. त्यांचें हें रहस्य त्यांचे ग्रंथ लावतांना अभ्यासी पुरुषानें नेहमीं लक्षांत घ्यावें, असो. ह्या सगुण रूपाचें-प्रकाशरूप परमात्म्याचें-वर्णन उपनिषदांत पुढें दिल्याप्रमाणें करण्यांत आलें आहे

हिरण्मये परे कोशे विरजं ब्रम्ह निष्कलम् ।
तच्छुभ्रं ज्योतिषां ज्योतिस्तद्यदात्मविदो विदुः ॥

मुण्डक २. २. ९

(मायेचा) मल रहित, शुद्ध, निरवयव. शुभ्र प्रकाशरूपास देखील प्रकाश देणारें-आधारभूत-ब्रह्म, हिरण्मयकोशांत-श्रेष्ठ अशा सहस्रदलमंडलांत-स्थित आहे. आत्म्याचा-प्रकाशरूप परमात्म्याचा ज्यांना साक्षात्कार झाला आहे त्यानांच ह्याचें ज्ञान होतें !

हा क्रमवार मालालय व त्या मालात्मक, अनुभवास येणारी सूर्य, चंद्र व आग्निमंडलें व त्यांचीं रूपें, ह्यांचें स्पष्ट वर्णन उपनिषदांत ठिकठिकाणीं करण्यांत आलें आहे. तीं शास्त्रप्रचिती कशी आहे हें आपण पाहू.

बृहदारण्यक उपनिषदाचें अध्याय ३ व ४ मध्ये ब्रह्मास संपूर्ण व व्यवस्थित ज्ञानाचें प्रतिपादन फार बहारीनें करण्यांत आलें आहे. जनकराजानें एक मोठा यज्ञ केला त्याप्रसंगीं पुष्कळ ठिकाणचे विद्वान् ब्राह्मण जमेल होत. संपूर्ण ब्रह्माचें ज्ञान प्राप्त व्हावे ह्मणून जनकानें अशा वेळीं दानाचा लोभ दाखवून विद्वच्चर्चा होऊं दिली. पुढें अत्यंत गूढ प्रश्नांचा फार उद्‌घापोह झाला. त्यांत गागी व वाचकुन्तु सारख्या स्त्रियांनींहि भाग घेतला होता हें लक्षांत ठेवण्याजोगें आहे. वादानंतर जनकराजाची खात्री झाली कीं निरंजन रूपाचा साक्षात्कार झालेले असें एकटे याज्ञवल्क्य ऋषीच आहेत, म्हणून तो त्या ऋषीवर्यांना शरण गेला

व त्यांचे शिष्यत्व त्यानें पत्करलें. नंतर याज्ञवल्क्य ऋषींनीं जनकास ब्रम्होपदेश क्रमवार मालालय पद्धतीनें केला. त्यांचा प्रश्नोत्तर रूपानें झालेला संवाद पुढीं प्रमाणें आहे.

याज्ञवल्क्य किं ज्योतिरयं पुरुष इति ।

आदित्य ज्योतिः सम्राडिति ।

एवमेवैद्याज्ञवल्क्य ।

अस्तामित आदित्ये याज्ञवल्क्य किं ज्योतिरेवायं पुरुष इति ।

चंद्रमा एवास्य ज्योतिर्भवतीति ।

अस्तामित आदित्ये चंद्रमस्य स्तमिते किं ज्योतिरेवायं पुरुषः ।

अग्नि रेवास्य ।

शांतेऽग्नौ किं ज्योतिः ।

वार्गेवास्य ज्योतिः ।

यत्र वागुच्चरत्युपैव तत्र न्येतीत्येवमेवैतत् याज्ञवल्क्य ।

शांतायां वाचि किं ज्योतिः ।

आत्मैवास्य ज्योतिः ।

क्तम आत्मेति ।

योयं विज्ञानमयः हृद्यंत ज्योतिः पुरुषः स समानः ॥

बृहदारण्यक ४. ३. १ ते ६.

जनकः—याज्ञवल्क्य महाराज, या पुरुषाची ज्योति कोणती ?

याज्ञ०— राजा, सूर्य ही ज्योति.

जनकः—ऋषीवर्य बरोबर हें समजलें. सूर्य अस्त पावल्यावर या पुरुषाची ज्योति कोणती ?



याज्ञः— चिच्चंद्र ही होय.

जनकः— चित्सूर्य व चिच्चंद्राचा लय ज्ञात्यावर पुरुषाची ज्योति कोणती?

याज्ञः— अग्रिमंडल होय.

जनकः— अग्रिमंडल कोणत्या ज्योतीत लीन होतें?

याज्ञः— मूळ नाद व मूळ स्फुरण हिलाच वाणी झणतात तीमध्यें जेथून वाणीचा उगम होतो तेथें हें लीन होतें.

जनकः— मूळ मायेचें स्फुरण थांबलें झणजे त्याचा लय कशांत होतो?

याज्ञः— प्रकाशरूप परमात्म्यामध्ये होतो.

जनकः— प्रकाशरूप परमात्मा कोणता?

याज्ञः— जो अन्तरात्म्याप्रमाणें प्रकाशरूप व ज्ञानरूप आहे तो. (याचा दुसरा अर्थ असाहि घेण्यास हरकत नाही की—ज्याठिकाणीं नाद लीन होतो तेच परब्रह्म स्वरूप होय.

हा उतारा मोठा आहे, पण तो महत्वाचा वाटल्यावरून दिला आहे. यांत क्रमवार लयाम्यास सांगितला आहे. तत्वमसि महावाक्याचे विज्ञान झणजे साक्षात्कार अशा तऱ्हेनें व्हावयास पाहिजे!

रविमध्ये स्थितः सोमः सोममध्ये हुताशनः ।

तेजोमध्ये स्थितं सत्त्वं सत्त्वमध्ये स्थितोऽच्युतः ॥ १ ॥

मैत्रायणीय ६. ३८

रविमध्ये चंद्र स्थित आहे. चंद्रामध्ये अग्नि स्थित आहे. तेजामध्ये [अग्रिमध्ये] सत्त्व झणजे प्रकाशरूपपरमात्मा स्थित आहे व सत्त्वामध्ये अ-च्युत (गगन स्वरूप) स्थित आहे. हा क्रम अतिशय स्पष्टपणें सांगण्यांत आला आहे. रवि, चंद्र व अग्नि ही त्रयी ओळीनें क्रमवार ठेविली आहे, हें लक्षात ठेवावें.

न तत्र सूर्यो भाति न चंद्रतारकं ।
 नेमा विद्युतो भान्ति कुतोऽयमग्निः ।
 तमेव भांतमनुभाति सर्वं ।
 तस्य भासा सर्वमिदं विभाति ॥

कठ २. ५. १५. मुंडक २. २. ९ श्वेताश्वतथ ६ १४ या श्लोकाचें महत्व इतकें आहे कीं, तो कठोपनिषदांत प्रथम येऊन नंतर मुंडक व श्वेताश्व-तरांत जशाचा तसाच आला आहे. याचा अर्थ असा आहे कीं—ज्याला सूर्य प्रकाशित करीत नाही, चंद्र, तारका व बीज ज्याला प्रकाशित करूं शकत नाहीत त्याला हा अग्नि तरी कसा प्रकाशित करूं शकेल ? ब्रह्म स्वतां प्रकाश-रूप आहे. त्याच्या प्रकाशाच्या आधारेणें हें सर्व—सूर्य, चंद्र व अभिमंडळ—प्रकाशमान होतें.

यदमुष्मिन्नात्येऽथ सोमेऽग्नौ विद्युति विभाति ।
 अथ खल्वेनं दृष्ट्वाऽमृतत्वं गच्छतीति ।

मैत्रायणीय ६. २४

जे या सूर्यामध्ये, चंद्रामध्ये, अग्निमध्ये व विजेमध्ये प्रकाशमान होते ते ब्रह्म हें पाहून अमृतत्वाला पोचतो. ह्मणजे प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शनानंतर खं ब्रह्माप्रत जातो !

छांदोग्योपनिषत् अध्याय ५ खंड ३ ते १० मध्ये एक बोधप्रद कथा सांगितली आहे. गौतम कुलोत्पन्न अरुणचा मुलगा श्वेतकेतु प्रवाहणाकडे गेला. त्यावेळीं त्यानें श्वेतकेतूस कांहीं गूढ प्रश्न विचारले. त्याची उत्तरे त्यास देता येईनात, तेव्हां तो परत बापाकडे आला. बापालाहि त्याचें ज्ञान नव्हतें. नंतर आरुणी स्वतः प्रवाहणाकडे ज्ञान संपादन करण्यास गेला. तेव्हां त्यानें त्याला ज्ञान सांगितलें ते पंचाग्नि दर्शनाचें ज्ञान होय. त्याची जे उपासना करतात ते तेजाच्या अभिमानी देवतेप्रत जातात, तेथून दिवस, शुक्लपक्ष, उत्तरायण,

संवत्सर, सूर्य, चंद्र व नंतर विद्यत-अग्निमंडळाप्रत जातात. व तेथून अमानव पुरुष त्यांना ब्रह्माकडे नेतो.

आदित्याश्चन्द्रमसं चन्द्रमसो विद्युतं तत्पुरुषोऽमानवः स एनान्ब्रह्म गमयत्येष देवयानः पन्था इति ।

छांदोग्य ५. ३. १०. १

हा देवयान मार्ग होय ! प्रकाशमय मार्ग आहे याचें वर्णन प्रभोपानि-
षत् प्रश्न १ मध्येहि उत्तरायण मार्ग ह्मणून याचें वर्णन केलेलें आहे.

वरील उपनिषद्वाक्यावरून उपरिनिर्दिष्ट मात्रालय क्रमवार कसा होतो व यास शास्त्राधारहि कसा आहे हें कळून येईल. त्रिमात्रात्मक क्रमवार सूर्य, चंद्र व अग्नि या मंडळाचें वर्णन श्रीमद्भगवद्गीतेंत अध्याय १५, श्लोक ६ व १२ यांतहि स्पष्टपणें केलें आहे. वरील श्रुतिवचनावरून हेंहि कळून येईल की, प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शनाचे वेळीं अमूर्त ब्रह्म जे ॐ तें नादरूपानें म्हणजे ध्वनिरूपानें कर्णांत प्रगट हात असतें, छांदोग्यांतील वर नमूद केलेला अमानव पुरुष तो हाच नादपुरुष ! हाच ब्रह्मस्वपाकडे नेतो ह्मणजे नादानुसंधा-
नाचे योगें निरंजन गगनस्वरूपी खंब्रह्मांत लीन होतां येतें, हाच सर्वमान्य व सर्वश्रेष्ठ लयाचा प्रकार आहे ! हाचि शेवटची अवस्था ! ब्रह्मदारण्यकोपानिष-
दाचे पांचवे अध्यायाचे पहिले ब्राह्मणांत फक्त एकच विषय आहे. तो ह्मणजे खं ब्रह्माचे वर्णन. तो स्वतंत्र ब्राह्मण फारच लहान पण अत्यंत महत्वाचा आहे ह्मणून खालीं उद्धृत करित आहों.

ॐ ३ खंब्रह्म । खं पुराणं वायुरं खमिति ह स्माह कौरव्यायणी-
पुत्रो वेदोऽयं ब्राह्मणा विदुर्वेदैनेन यद्वेदितव्यम् ॥

परब्रह्म हें गगन स्वरूप आहे. हें अनादि आहे, ज्या प्रमाणें आकाशाचें ठिकाणीं वायू लीन होतो त्याप्रमाणें निरालंब गगन स्वरूप अशा खं ब्रह्मांत

मूळमाथा—ॐकार रूपी अनुहृत ध्वनि अगर नाद-शब्द लीन होतो ! हे ज्ञानें जाणलें त्यानें जाणण्यास योग्य असें सर्व जाणलें असें होतें. सर्व लयामध्ये नादानुसंधानानें प्राप्त होणारा लय श्रेष्ठ आहे हें वर सांगितलें आहेच. या अनुसंधानाचें प्रसादानें खं ब्रह्मामध्ये लवकर लीन होतां येते ! ह्याचें वर्णन करावें तितके थोडेच होणार आहे !!

हा अभ्यास वाचण्यास कदाचित् सोपा वाटेल पण तों करण्यास व अनुभवण्यास फार कठीण आहे. सद्गुरू कृपेवाचून व पूर्वसुकृतावाचून प्रवेश होणें शक्य नाहीं.

६ वृत्तिनिरोधाभ्यास

आतां आपण वृत्तिनिरोधाच्या अभ्यासाचें उदाहरण घेऊन हा नाद संपवूं झणजे या विषयाचें संपूर्ण विवेचन पुरें होईल व अभ्यास करणारास विषयाचें रहस्य कळेल. विषय जरा कठीण आहे झणून एकाग्र चित्तानें वाचावा झणजे कळेल. मननानें—विचारानें, बहिर्मुख झणजे बाह्य विषयावर झालेल्या वृत्ति अंतर्मुख करण्याचा प्रयत्न सुरू असतो तेव्हां, विचाराबरोबरच अनुसंधान सुरू असतें. ह्यासच निदिध्यास सुरू झाला झणजे वृत्ति उद्भवतात कशा, त्यांची क्रिया कशी सुरू असते व त्या लीन कशा होतात हें कळून येईल. आपण मन एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करून जप करीत बसलों अथवा गुरुपदिष्ट मार्गाचा अभ्यास करीत बसलों; अथवा 'ब्रह्म सत्यं व जगत् मिथ्या आहे, जिव व ईश्वर एकच आहेत, आपण असंग व सर्वव्यापी आहोंत,' असें विचारानें चिंतन करण्याचा अभ्यास (कारण असें चिंतन सतत सुरू करून तें चित्तास पटविणें हेंहि अनुसंधान आहे व हाहि अभ्यासच आहे.) करूं लागलों झणजे असें अनुभवास येतें कीं, प्रथम एका वृत्तीचें चिंतन सुरू होतें न होतें तोंच ताबडतोब दुसरी वृत्ति उद्भवते व मन ती वृत्ति घेऊन त्याचें मार्गें लागतें अशा रीतीनें एकांतून दुसरें, दुसरेंतून तिसरें असें असंख्य वृत्तीतून मनानें भ्रमण सुरू असतें. उदाहरणार्थः—विष्णूचें ध्यान व जप सुरू करूं लागल्यास

चरण युगुलाचें ध्यान करावयास सांगितलें आहे असें मनांत येतांच, ब्राह्मण मासिकाची आठवण होईल. कारण त्यांत तो विषय आला आहे. दुसऱ्या क्षणीं भागवत ग्रंथाची आठवण होईल. तिसऱ्या क्षणीं पंढरीचें विठ्ठल मूर्तीची पुढें कदाचित् बडव्याची, पुढें यात्रेची व पुढें प्रवासाची अशा असंख्य वृत्ति उठतील ! बऱ्याच वेळानें मन दमलें कीं पुन्हा वृत्ति मूळपदावर—उगम स्थानीं झणजे विष्णूचें ध्यान व जप या अंतःकरण वृत्तीवर येईल ! वृत्तीची अशी एक मजा आहे अगर चांगला गुण आहे कीं, ती कांहीं काळानें तरी परत मूळ पदावर येते. जेव्हां ती परत येते त्यावेळीं असा विचार येईल कीं, 'अंरे ! ध्यान व जप करण्याचें निश्चयानें आपण बसलों पण हे भलभलते विचार आपले मनांत काय उत्पन्न होतात ? तर परमेश्वरा ? असे कुविचार मनांत न येतां माझे चित्त तसें ठिकाणीं एकाग्र होवो ' एवढी जाणीव अगर ज्ञान होतांच साधक पुनः ध्यान व जपास लागतो. एक क्षणच, कीं पुनः वृत्ति उठूं लागतात, ज्ञान-पूर्वक विचाराचे दुसरे उदाहरण आतां आपण घेऊं. 'मी देह, इंद्रियाचें तरंग अथवा प्राण वगैरे कोणी नसून साक्षरूप प्रत्यगात्मा आहे.' असें चिंतन करूं लागतांच 'शंकराचार्यानीं भाष्यांत याचें विवेचन केलें आहे' ही वृत्ति उठते. शंकराचार्यांच्या भाष्याचें भाषांतर बडोदेकरांनीं केले असा विचार येतो. कीं दुसऱ्या क्षणीं गीता प्रवचन व मुंबईचें देवालय, व गदींरूप वृत्ति होते. नंतर शास्त्रिक वेदांत सांगणारास तरी ब्रह्मसाक्षात्कार झाला असेल कां ? अशी वृत्ति उठते. अशा तऱ्हेनें होत होत शेवटीं मूळ पदावर झणजे 'मी देह व त्याचे विचार नसून प्रत्यगात्मा कसा आहे' याचें चिंतनाचे अभ्यासावर वृत्ति येते. पुनः दृढ निश्चय करून चिंतनास सुरवात होते. दुसऱ्या वेळीं वृत्ति भरमसाट न फिरतां पूर्वापेक्षां थोड्याच कालांत परत येते. या वेळीं विचारांती असें कळून येईल कीं, जी वृत्ति पूर्वी १६ कोनांतून (पुष्कळ विषयांतून) फिरून परत आली ती आतां १२ कोनांतून फिरून परत आली आहे. पुनः सुविचार उत्पन्न होऊन, मूळपदावरून वृत्ति हलूं द्यावयाची नाही, अशा दृढ निश्चयानें ध्यान, जप अगर

चित्तनाभ्यास करूं लागल्यास असा अनुभव येईल कीं वृत्ति हळू हळू द्वादश कोनांतून अष्टकोनांत, पुढें षट्कोनांत, पुढें तीन अगर १२ विषयांतून परत फिरतें. पुढें पुढें तर वृत्ति उठली कीं, तत्क्षणींच असा बोध उत्पन्न होतो कीं, 'वृत्ति उठली पण आपण तत्तूप होतां कामा नये. अभ्यास अगर चित्तनरूपच आपण व्हावयास पाहिजे, ' असें होतां होतां वृत्तिच उठत नाहीं असें होतें आणि शेवटीं एक जपाकार, ध्येयमूर्तिकार, अगर वृत्तिचें चित्तन चालूं असेल तर तद्रूप तदाकार वृत्ति होतें व अंतःकरण शांत हातें! हा अभ्यास आहे. तो हळू हळू साध्य आहे. ह्या अभ्यासयोगानेंच परमेश्वराची—स्वात्म स्वरूपाची प्राप्ति होते.

वृत्ति मूळ पदावर आल्यावर, वृत्ति कशा उठतात याचा विचार करावा. मागें सांगितलेल्या पहिल्या उदाहरणांत शेवटीं प्रवासाची वृत्ति आली. ही कां उठली तर आषाढी यात्रेची वृत्ति पूर्वी उठली होती झणून. ती उठण्याचें कारण पंढरपुरचें बडव्याची आठवणरूप वृत्ति उठली. त्याचें कारण श्री पांडुरंग—गाची मूर्ती, तिचें कारण भागवत ग्रंथांतील वर्णन. ह्याचें कारण 'ब्राह्मण पत्रिकां' व त्याचें कारण आपण ध्यान व जप करावयास बसलों असतां ही वृत्ति उठली ही जाणीव हें होय. अशा तऱ्हेनें वृत्तिच्या उलट उलट कारणाकडें जाऊन, ती मूळ कशी उत्पन्न झाली याचा अभ्यास करावा. ज्ञानपूर्वक विचाराचें दुसरें उदाहरणावरूनहि असें दिसून येईल कीं शेवटीं उत्पन्न झालेली संशयित वृत्ति ही परत परत नेली तर तिचा उगम 'शंकराचार्य' या वृत्तिमुळें झाला. वृत्तिचे मुळाकडे उलट जाण्याचा अभ्यास करावा, झणजे वृत्ति कशा उठतात हें कळेल व वृत्तिहून आपण पृथक् आहों याचा अनुभव येईल. वृत्ति उठली तर ति-हाईत माणसाप्रमाणें—नाटक पहात असल्याप्रमाणें—तिचे खेळ पाहण्याची, मजा असते ! असा अभ्यास करतां करतां मन कंटाळून असद्वृत्ति टाकून देईल व शेवटीं ध्येयाकार होऊन शांत होईल.

वृत्ति उठलेली आपणांस कळते व ती मूळ पदावर आलेलीहि आपणांस कळते. झणजे वृत्तीचा उद्भव व लय ही दोन्हीहि कळतात. एक वृत्ति लीन

होऊन दुसरी उठणें, ह्या अवस्था मधील जें अंतर त्यास मध्यसंधी असें ह्मणतात. वृत्तिपूर्वी आपण ज्ञानरूप आहोंत, वृत्तीच्या उद्भवकाळीं वृत्तीस जाणतो ह्मणून ज्ञान आहे व लयकाळींहि ज्ञान आहे, ह्मणून तिन्ही अवस्थेत आपलें ज्ञानस्वरूपाचा प्रत्यय येतो. तोच ज्ञानस्वरूप आत्मा होय. ! साखर सांडून जशी गोडी घ्यावी त्या प्रमाणें वृत्तिविकार टाकून ज्ञानप्रभा घ्यावी व वृत्ति शिवायही आपलें ज्ञानस्वरूप ओळखावें. वृत्ति विकाराचा जेव्हां लय होतो तेव्हां स्वसुखाचा अनुभव येतो. सुषुप्ति—काळीं—गाढनिद्रेंत—सर्व जीवांना वृत्तिशिवाय आनंदाचा उपभोग मिळतो. वृत्ति नसल्यामुळें तेथें सुखदुःख असत नाहीं. जागृतावस्था व स्वप्नावस्था उल्लंघून जेव्हां वृत्ति जाते तेव्हां प्रथम ती सुखाकार होते. यासच वासनानंद ह्मटलें आहे. ही सुखाकार वारिहि लीन झाली ह्मणजे केवलसुखच असतें. ! यावेळीं ' सुखाचा अनुभव घेण्यास वृत्ति नसते ह्मणून केवलसुखच नाहीं ' अशी शंका घेण्याचें कारण नाहीं कारण उत्थान काळीं सुखाचा अनुभव आल्याचें कळतें. ह्मणून वृत्तिशिवाय जो आनंद जे ज्ञान, अगर केवलसुख. तोच सर्वत्र व्यापी ज्ञानरूप व आनंदरूप सच्चिदानंद स्वरूपी आत्मा होय !

या वृत्ति निरोधाचे अभ्यासामध्यें मध्यसंधी हा थोडा गहन आहे. वृत्तीचा लय व उद्भव या दोन अवस्थांच्या मधल्या काळामध्यें आपलें ज्ञानस्वरूप कसे प्रकाशमान आहे हें कळून आलें असेलच. मूळ वायुपासूनच मन पंच-प्राण वगैरे कसे उत्पन्न झाले, याचें विवेचन ' गायत्रीची—अष्टांगें ' या लेखांत आलें आहे. मूळ वायूस मनाचें स्वरूप नाभिकमलामध्यें प्राप्त झाले तेथें मन आत्मस्वरूप आच्छादित करून, आपण विशेष स्वरूपानें प्रगट झालें व त्यानें अन्यथा भाव उत्पन्न केला. ज्या सूक्ष्म कालांत मूळ वायू आपलें स्वरूप पास मन ही विशिष्ट अवस्था घेतो तोच काळ मूळ मध्यसंधि काल होय. हा संधिकाल ओळखणें कठीण असलें तरी तो ओळखणें अत्यंत जरूर आहे. ह्यालाच तुर्यावस्था ह्मणतात. ही अर्धमात्रा होय. ही नाभिकमलाचें ठिकाणीं स्थित आहे.

येथे कुंडलिनी शक्ति आहे. ज्ञानरूप वृत्ति लयाभ्यासाने मध्यसंधीमध्ये स्थित होतां आले ह्मणजे कुंडलिनी शक्तीस चालना मिळून, प्राण सुषुम्ना मार्गाने मूलमध्ये चक्रांत येतो व तेथे प्रत्यगात्म्याचे अंगुष्ठमात्र प्रकाश रूपांत दर्शन होते !

अखंड अनुसंधान-ज्यास जाणीव ह्मणतात-त्याचे अभ्यासाने चित्तवृत्ति स्थिर होते व महवाक्याचा उपदेश एकादा अधिकारी महात्मा सत्पुरुष भेटतांच व त्याने उपदेश करतांच तत्क्षणांच मोक्ष मिळतो. हा अभ्यास केला नाही तर बद्धता जाणार नाही. नुसते 'मी देहातीत आहे' असे शब्दपांडित्य उपयोगी पडणार नाही. जोपर्यंत अहंता आहे 'मी व माझे' आहे तोपर्यंत तो अकार-मात्रेत-जाणति-मध्येच-आहे असे समजावे. मी प्रत्यगात्मा कूटस्थ आहे व माझे अधिष्ठानावर सूक्ष्मस्थूलादि देह भासत आहेत, असे अनुसंधान सतत ठेवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. एकाच वेळी 'मी साक्षिरूपाने अनुभव घेतो व त्याच वेळी चिद्विलास कसा पहातो' ? अशी शंका घेण्याचे कारण नाही. सर्व वृत्ति एकदम उद्भवत नाहीत. ज्या क्षणी जो विषय पुढे येईल त्या क्षणी तद्रूप वृत्ति होते हे लक्षांत ठेवावे. सर्व इंद्रियांचे विषयांचा, एकाच काळी प्रत्यय येतो असे वाटते. जसे एकाच वेळी ऐकणे, बोलणे, हुंगणे वगैरे क्रिया होतात असे समजते, असे जरी वाटले, तरी सूक्ष्म विचारांती असे कळून येईल की. एका विषयाचेच एका क्षणी स्फुरण होत असते, बोलतांना गुलाबाचे फुलाचा वास घेण्याची वृत्ति उठवली की त्या वृत्तीचे स्फुरण होते. पूर्वीची बोलण्याची वृत्ति मावळते व फुलाचा वास घेतांच सुवासरूप वृत्ति होते. दुसऱ्या क्षणीच सुवास वृत्ति मावळते व पुनः पूर्व बोलण्याची वृत्ति उद्भवते. हे अत्यंत सूक्ष्म वृत्ति-तरंग आहेत ! ते अभ्यासा कळतील. अनुभव घेऊन पहावा. तेव्हा ज्या क्षणी वृत्ति विषयाकार होते व विषय भासतो त्या क्षणी त्या वृत्तीचा मिथ्या निश्चय केला पाहिजे. या वृत्तीचा 'मी जाणतां निराळा आहे' असे अनुसंधान सारखे ठेविले ह्मणजे वृत्ती उठतांच, ती मिथ्या आहे असे जाणण्यास मोठे श्रम आहेत व हा अभ्यास कष्टप्रद आहे असे वाटणार नाही. अशा तऱ्हेने दृढ अभ्यास केल्यास अहंता क्षीण होते व 'मी व

माझे समूळ नष्ट होतें. लोक व्यवहार केला तरी 'मी देह नव्हे तर मी असंग आहे' असा दृढ निश्चय जेव्हां बाणतो तेव्हांच स्थूल देह, जागृतावस्था, विश्वाभिमानी व अकारमान्ना ओलांडली असें समजावें. यापुढें 'मी कर्ता व मी भोक्ता' ही अहंता गळाली पाहिजे. त्याचा अभ्यास करावा. पुण्यपापात्मक कर्मांचा कर्ता मी आहे. असा सूक्ष्म अहंकार उठला की, त्यापासून होणाऱ्या सुखदुःखाचा भोक्ता मीच आहे, अशी जाणीव होतें. 'मी करतो' अशा संकल्पानें जी स्फुरणरूप वृत्ति उत्पन्न होते ती आत्मानुसंधान असलें म्हणजे कळतें हें वर सांगितलें. ती वृत्ति उठतांच स्फुरणरूप अहंकर्तव्य-वृत्ति मिथ्या आहे, हें तत्काळ ओळखावें, त्या वृत्तीचा त्याग करावा आणि साक्षीपण कायम राखावें. संकल्परूप वृत्ति उठो अगर न उठो; आपणाला त्याच्याशीं कांहीं कर्तव्य नाहीं, आपण ज्ञानस्वरूप आत्मा आहोंत, असें दृढ अनुसंधान राखण्याचा अभ्यास करावयास पाहिजे. ह्या अभ्यासानें अहं कर्तृत्व व त्या बरोबरच अहं भोग्यत्व जाईल ! सुखदुःखाचा लेप लागणार नाहीं. चित्तवृत्ति शांत राहील एवढेच नव्हे तर कोणत्याहि वृत्तीचा परिणाम होणार नाहीं. देहधर्मीमुळें व्यवहारांत जरी त्याजकडून अहंता दर्शिली गेली, तरी अंतःकरणांत अहंकर्तृत्वाचा सूक्ष्म अंकूरही नसल्यामुळें तो त्यामुळें बद्ध होत नाहीं. ह्यासच ग्रंथिभेदन क्षणतात. या ग्रंथिभेदनानें आत्मसाक्षात्कार होतो !

मिथ्यते हृदयग्रंथिश्छिद्यते सर्वसंशयाः ।

क्षीयंते चास्यकर्मणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥

मुंडक २. २. ८.

कारणरूप व कार्यरूप अशा या आत्मतत्वाचें-व्यक्त व अव्यक्त ब्रह्माचें ज्ञान-ज्ञालें झणजे ज्ञात्याची अविद्यारूप हृदयग्रंथि भेदन पावते, सर्व संशयाचा निरास होतो व जन्ममरणाला कारण अशा सर्व कर्मांचा नाश होतो. असें मुंडकोपनिषदांत सांगितलें आहे. आत्मसाक्षात्कार ज्यास ज्ञाना तो ज्ञाता होय.

'मी कर्ता व भोक्ता, हें अहं कर्तृत्व सर्वस्वी नष्ट झालें झणजे उकारमात्रा-सूक्ष्मदेह, स्वप्नावस्था व तैजस अभिमानी, हे सर्व-ओलांडली असें समजावें. असा मात्रालयाभ्यास करून व मध्यसंधी ओळखून आत्मस्वरूपाचें जो अखंड अनुसंधान-अखंड जाणीव-राखतो तो स्वानुभवसुखाचा अखंड अनुभव घेतो. हा अभ्यास जो करणार नाही त्यास अपरोक्ष साधत्कार कसा होईल ? व नुसतां शब्दशानी परेष्ट्या-पर्लकडील शेवटच्या गतीस-मोक्षास कसा जाईल ? स्वयंपाकाचा त्रास नको झणून 'मी गुरवीण होईन व आयता नैवेद्य खाईन' असें झणून जर एकादी बाई स्वस्थ बसेल तर तिची क्षुधा तृप्त न होतां तिला उपाशीच रहावें लागेल. त्या प्रमाणें अभ्यास सोडून नुसतां वेदांत भवण केला तर मोक्ष-लक्ष्मी वरणार नाही ! अस्तु. दोन मात्रांचा लय झाल्यामुळें अहंकर्तृत्व नष्ट होतें व त्या बरोबरच बद्धताहि नष्ट होते. आतां मुक्तता येण्यास तिसरी मात्राही ओ-लांडली पाहिजे. आपण प्रत्यक्ष परब्रह्मस्वरूपी असतां, 'मी कूटस्थ प्रत्यगात्मा निराळा आहे, मला परब्रह्माचें ध्यान करावयाचें आहे व त्यायोगें ध्येयाकार ब्हावयाचें आहे, अशी जी सूक्ष्म वृत्ति, तिचें कारण शोधू जातां असें दिसून येईल कीं परब्रह्मस्वरूपाचें अज्ञानामुळें व तें स्वरूप न जाणल्यामुळें, ही द्वैत कल्पना भासते. ध्यानांत (सोहं वृत्तीत) आनंद मानू लागला कीं त्यास प्राज्ञ ही संज्ञा प्राप्त होते. ध्याता निजांगानेंच ध्येयाकार जांपर्यंत झाला नाही, तोपर्यंत द्वैतांत आनंद मानतो पण ह्याही वृत्तीचा लय करून स्वयें परब्रह्मरूप ब्हावयास पाहिजे. तो तसा झाला झणजे मकार मात्रा-सुषुप्ति अवस्था, कारण देह व प्राज्ञ अभिमानी यांचा लय अर्धमात्रेंत झाला असें समजावें. अभ्यासानें अशी तदाकार वृत्ति झाल्यावर नानारूपात्मक स्फुरणामुळें वृत्तिव्याप्ति झाली ती तिची भिण्या प्रचीति होते. ही वृत्ति निर्विकाराचें ठिकाणीं योजिली झणजे, ती अज्ञानाचा नाश करून आपण स्वत्वरूपामध्ये लय पावते व ती निर्विकल्प होऊन समाधान पावते. वृत्तीचे उत्थानकालीही त्या सुखाचा अनुभव येतो. हीच जीवन्मुक्तावस्था ! मी अनंतचैतन्यसागर आहे ! त्यावर स्फुरण झणजे चैतन्यलहर !

या चैतन्य लहरी उठतांच त्यांत विश्व उमटतें व निमतांच लीन होतें ! हें हि माझेच स्वरूप ! चैतन्य वृत्तीचा उद्भव व लय क्षणजे आपण आपणांस भेटल्या प्रमाणें होय. त्याकाळां आपण एकमेवाः द्वितीयम् आहोंत. याप्रमाणें जीवन्मुक्तांची क्रीडा चालते ! त्या अर्धमात्रेचा हि लय शेवटचे अवस्थेंत करावयास पाहिजे. ही खरी अवस्था नव्हे. हीस अवस्था क्षणतां येणार नाही. पण शब्दांत सांगाव— याचें क्षणजे हीस उन्मनी अवस्था क्षणतात ! वृत्तीचा लय व उद्भव यांतोळ सूक्ष्म कालांस मध्यसंधी क्षणतात हें मागें सांगितलें आहे. ही निर्विकार व अनाधार—आधार नाही अशी—वृत्तीची अवस्था आहे. हिलाच उन्मनी क्षणतात. हिचें लक्षण क्षणजे येथें वृत्ति समान असते व विकाराचें भान नसतें. थोडक्यांत सांगावयाचें क्षणजे आत्मस्वरूपाचें—स्वयंजोतीचा—प्रकाश असतो. हीच विदेह स्थिती. वृत्तीचा लय अगर उद्भव झाला, तसेंच विश्वाचें अस्तित्व आहे अगर नाही ह्याचें ज्ञान असत नाही. मी सर्वव्यापी ब्रह्मरूप आहे अशीहि वृत्ति या अवस्थेंत रहात नाही. देह बुद्धिबरोबर ब्रह्मवृत्ति, स्मरणाबरोबर विस्मरण, प्रवृत्ति बरोबर निवृत्ति, उद्भवाबरोबर लय हे सर्व मावळून जाते अशी जी अभेद स्थि— ती ती विदेह मुक्तदशा अगर निर्विकल्प विदेहस्थिती होय ! हीच शेवटची परागति होय ! हेंच विज्ञान व अपरोक्षज्ञान ! तत्त्वमास महावाक्याचा हाच साक्षात्कार ! शास्त्रप्रचीति व गुरुप्रचीतिप्रमाणें ही आत्मप्रचीति आपोआप प्राप्त होते. ज्ञानविज्ञानाचेही अतीत ही दशा आहे. हीच सहजावस्था ! कोणत्याही अवस्थेंत त्यास उत्थान नाही. या अवस्थेंप्रत पांचलेला महात्मा कोणाचाच नव्हे व सर्वांचा आहे ! तो आपला आपणहि नाही ! जो सर्वव्यापी आहे त्यास अमुक असें नाम—रूप कसें देतां येईल ? तो अनिर्वाच्य होय !!



नाद ७ वा



गायत्री.



गायत्री वा इदं सर्वं भूतं यदिदं किंच ।

छांदोग्य ३. १२. १.

क्र मवार सतत अभ्यासानें आत्मसाक्षात्कार कसा करून घेता येतो हें कळल्यावर हृद निश्चयानें चित्तेकाग्रतेचा अभ्यास करावयास पाहिजे. ज्यांत चित्तरूपी वाग जोरानें वाहतो अशा वासनारूपी अमर्याद वनांत, हें शाब्दिक तत्वज्ञान त्या वाऱ्याच्या जोरानें उडून जाऊं नये तर उलट स्थिर रहावें, झणून शास्त्रोक्त पद्धतीनें सांगितलेल्या मार्गाचेंच अवलंबन केलें पाहिजे, मोक्षांचीं तीन साधनें आहेत. तत्वज्ञान, मनोभंग व वासनाश्रय. स्ववर्णाश्रमोचित निष्कामकर्म सतत करित राहिल्यानें अंतःकरण शुद्धि होते. कर्म करून काय करावयाचें आहे? असा भलताच विकल्प केव्हांहि मनांत आणूं नये. कोणत्याहि तऱ्हेचें बंधन असं नये व स्वैर वृत्तिनें वागावें असें वाटणें साहजिकच आहे कारण सर्व वृत्ती इंद्रियाधीन केलेल्या असतात. वृत्ती वासनारण्यांत स्वैरपणें संचार करूं लागली कीं आढरानांत शिरणार व दुखदुःखाचे काटेरी जाळ्यांत सांपडणारच ! तेव्हां ज्ञानास परंपरेनें उपयोगी पडणारी अशी शास्त्रोक्त कर्मे, निष्काम बुद्धिनें करावीं झणजे चित्त शुद्ध होईल व श्रवणादिकांची अभिरुची वाढेल. पूर्वपाप फार असणाऱ्या मनुष्यास ज्ञानयज्ञ आवडत नाहीं. एवढेंच नव्हे तर ज्ञानयज्ञाचा तो द्वेष करतो ! शास्त्रानें विहित आचार कां सांगितले आहेत, त्यांतल तत्व काय व आत्मज्ञानाकडे त्याचा उपयोग कसा होतो हें लक्षांत घेऊन

कर्म करीत गेल्यास तें निष्कामच होईल. कर्माचें खरें रहस्य कळून घेण्याची ज्यांची पात्रता नसेल त्यांनी परमेश्वरावर दृढ भक्ति ठेवून निष्काम कर्माचें सतत आचरण करावें ह्मणजे अंतःशुद्धि होईल व भवण मननाकडे लक्ष्य लागून वृत्ति अंतर्मुख झाल्याचा अनुभव येईल. अशी वृत्ति अंतर्मुख झाली ह्मणजे इंद्रियनिग्रह व मनोनिग्रह करतां येईल. ' ध्यान धारणाभ्यास होत नाही, असंख्य वृत्ति उठतात, इंद्रिय निग्रह होत नाही, बुद्धीत स्थिरता उत्पन्न होत नाही ' वगैरे वगैरे ज्या अडचणी भासतात त्या भासणार नाहीत. चित्त एकाग्र होत जाईल. तें तसें झालें ह्मणजे ज्ञान प्राप्त होईल. ज्ञानानें अविद्येचा नाश होतो व अविद्या नाश झाल्यावर मोक्ष मिळतो ! यावरून असें दिसून येईल कीं शास्त्रोक्त कर्म शानाला उपयुक्त होतें. एतदर्थ सर्वांनी त्यांचें आचरण करणें अत्यंत जरूर आहे. कर्मानें चित्तशुद्धी झाल्यावर सद्गुरूस शरण जावें व त्यांनीं सांगितलें प्रमाणें महावाक्याचा अभ्यास केला ह्मणजे मनोभंग मनाचें शमन होईल व आपोआपच मन वासनाक्षयही होईल. शेवटीं प्रकृतिचे गुणाशी वियोग होईल. मायेचा संग व मल नाहीसा होऊन परब्रह्माशी योग होईल व निःसंग व निरंजन अवस्था प्राप्त होईल ! अशी ही अवस्था प्रणवरूप गायत्रीचें उपासनेपासूनच प्राप्त होतें. गायत्री ही जे जे उत्पन्न झाले आहे ते ते सर्व आहे असें छांदोग्य उपनिषदांत झटलें आहे.

गायत्री ही वेदमाता आहे ! अंतर्मुख वृत्तीनें पाहिले तर स्वतः अंगानें ती ब्रह्म आहे. गायत्री सच्चिदानंदारूप होय ! तसेंच ही तत्त्वमसि महावाक्यरूपी आहे ! हिचें महत्त्व उपनिषदांमध्ये ठिकठिकाणीं वर्णन केलें आहे. संबंध मांडून व बृहदारण्यकाचे पांचवे अध्यायांत प्रणव गायत्रीचें विस्तृत वर्णन आहे. ही प्रकाशरूपाची उपासना होय हें गूढ ज्ञान असून तें प्राप्त होण्यास कठीण आहे. हें कोणास संपूर्ण प्राप्त झालें तरी त्यानें हवे त्यास सांगू नये. पृथ्वी दान देणार, भेटला तरीहि त्यास सांगू नये कारण पृथ्वीदानापेक्षा याची किंमत फार आहे हें ज्ञान ब्रह्मदेवानें प्रजापतीला, त्यानें मनूला असें परंपरागत येतां येतां आरुणीनें आपला ज्येष्ठ पुत्र जो उद्दालक त्याला सांगितलें. आपल्या ज्येष्ठ पुत्रास अगर

सत् शिष्यासत्त्व हे ज्ञान सांगवि. इतरांस सांगू नये. असा निर्बंध इतिकारांनी घालून ठेविला आहे. (छांदोग्य अध्याय ३ खंड १० पहा.) गायत्री मंत्राचा अर्थ हवा त्यास सांगू नये व उघड करू नये एवढेच नव्हे तर, गायत्री मंत्राचा नुसता उच्चारहि मोठ्याने करू नये असे निर्बंध शास्त्राने घातले आहेत. याचे कारण असे की हे गूढ ज्ञान आहे. ह्याचे शाब्दिक ज्ञानहि होणे कठीण, मग साक्षात्कार होणे किती कठीण असेल ह्याची कल्पना करावी. असे हे सर्व श्रेष्ठ ज्ञान भलत्याचें हातीं अगर कार्नी गेलें तर त्याची किंमत कळणार नाही व त्यामुळे कदाचित् त्याची अवहेलना होण्याचा संभव आहे. इर्झी छापखान्याचे काळांत कोणतीहि विद्या ग्रंथरूपानें छापून जिकडे तिकडे प्रसिद्ध होत असते; एवढेच नव्हे तर परदेशांतहि जाऊन तिकडे त्याचें विवरण सुद्धा असतें तेव्हा मंत्र उघड आहेत हे कबूल करणे भाग आहे. छापलेले मंत्राचे कागद कित्येक प्रसंगां किती वार्डट कार्मी योजिले जातात हेहि आपण पाहतो. तेव्हां मंत्राची अगर तत्वज्ञानाची अवहेलना-कागदाचा अवहेलना होते म्हणून-होते अगर त्यास कमीपणा येतो असे कोणी मानू नये. छापलेला कागद हवा त्याचे हातीं जातो म्हणून वार्डट वाटण्याचें अगर मिण्याचें कारण नाही, कारण परिस्थितीच तशी आली आहे. थोडी व्यापक व प्रगल्भ दृष्टी ठेविली पाहिजे. बरे आर्यांचें तत्वज्ञानांत गुह्य असे काहीं नाही. ज्ञानगंगेचा प्रवाह उघडपणें सरू आहे. ज्याची जशी कुवत व इच्छा असेल तसे जलपान त्यानें खुशाल करावें! पण दुःखाची गोष्ट ही की या पवित्र ज्ञानगंगेंत जलपान फारच थोड्यांना करतां येतें. अस्तु. अशी परिस्थिती असली तरी भुक्तीची मर्यादा ठेऊन आक्षी गायत्री मंत्र लिहित नाही व शद्वशः त्याचा अर्थहि सांगत बसत नाही. पुष्कळ ठिकाणीं तो मंत्र व त्याचा शद्वशः अर्थ छापलेला आहे तो जिज्ञासूनीं पहावा. प्राणायामाचें वेळां, अर्घ्य प्रदानाचे वेळां व जपाचे वेळां, हा मंत्र म्हणतानां कोणत्या भावना उद्दीपित व्हावयास पाहिजेत व त्यांतील रहस्य काय हे कळण्याकरतां तात्त्विक विवेचन करण्याचा विचार आहे. ह्या योगें कर्मसफलय होऊन आत्मज्ञान प्राप्त होईल व स्वस्वरूपाचा भेदी होईल!

गायत्रीची उपासना ही प्रकाशरूप परमात्म्याची उपासना आहे. हि-
च्यांत वाच्यार्थ्यानें जीव शिवाचे ऐक्य व लक्षार्थ्यानें आत्मा व परमात्मा यांचें
ऐक्य दर्शविले आहे! आत्मा कोणतां हें प्रथम सांगितले, बुद्धिला-अंतःकरण-
वृत्तिनां अगर विचारांना-चालना अगर गती आत्म्यापासून मिळते. आत्मा
बुद्धिला प्रकाशीत करतो. येथें बुद्धि हें एक उपलक्षण घ्यावें, त्यावरून कर्मे-
द्रियें, ज्ञानेंद्रियें प्राण व मनादि सर्व तत्वे घ्यावीं, चारी देहांची व पंचकोशांची
तत्वे ह्यांना आत्म्यापासूनच चालना मिळते.

एतस्मादात्मनः प्राणा यथायतनं विप्रतिष्ठन्ते प्राणेभ्यो देवा देवेभ्यो लोकाः ।

कौषितकी ३. ४

जेव्हां मनुष्य जागा होतो तेव्हां ज्वलन पावणाऱ्या अग्निमधून सर्व दिशाकडे
ठिणग्या उडतात, त्याप्रमाणेंच या आत्म्यापासून सूक्ष्म इंद्रियें आपल्या स्थानीं
जातात व सूक्ष्म इंद्रियापासून इंद्रियशक्ति बाहेर पडतात, कठोपनिषदांताहि बुद्धे-
रात्मा महःस्वरः । असें म्हटलें आहे, आत्मा हा बुद्धिचा प्रेरक कसा? अशी
शंका यावर येणें साहाजिक आहे कारण आत्मा निर्विकार व असंग आहे. याचें
उत्तर असें किं बुद्धीचे उपाधीमुळे आत्म्याकडे प्रेरकत्व आलें आहे, उदाहरणार्थ
लोहचुंबकाचा दृष्टांत घेऊं.

लोहचुंबकाचें सान्निध्य झालें कीं लोखंडाचें भ्रमण सुरू होतें. लोखंड स्वतः
जड असल्यामुळे त्याचें ठिकाणीं चलन शक्ति नाहीं. वरं, लोहचुंबक स्वतः
लोखंडास ओढीत नाहीं हें आपण पाहतों. परंतु त्याचें सान्निध्यानें लोखंडास
मात्र चलन मिळतें, त्याप्रमाणें बुद्धि ही स्वतः जड आहे. तेव्हां तिचें ठिकाणीं
चालकत्व नाहीं. आत्मा स्वतः अकर्ता आहे तेव्हां तोहि स्वतः चलन होत नाहीं.
व दुसऱ्यास चालना देतो असें ह्मणतां येत नाहीं, पण बुद्धि तर चळते असें
आपण प्रत्यक्ष पाहतों. तेव्हां चालकत्वाच्या संकल्पाचा आरोप कोठें करावा असा
प्रश्न आहे.

आत्म्याला उपाधीमुळे प्रेरकत्व प्राप्त झाले आहे. म्हणून श्रुताने आत्माच बुद्धीस प्रेरणा करतो असें झटले आहे. पिंडामध्ये आत्मा हा जसा सूक्ष्म तत्वांचा प्रेरक आहे तसा ब्रह्मांडाचे दृष्टीने परमात्मा हा त्यांतील सूक्ष्म तत्वांचा हिरण्यगर्भादिक स्वरूपांचा-चालकच आहे. परमात्मा अकर्ता आहे पण मायोपाधीमुळे त्याजकडे ईश्वरत्व व कर्तृत्व आले आहे. परमात्म्यापासूनच सर्व चराचर सृष्टी उत्पन्न झाली.

एतस्माज्जायते प्राणो मनः सर्वेन्द्रियाणि च ।

सं वायुर्ज्योतिरापः पृथिवी विश्वस्य धारिणी ॥

मुण्डक २. १. ३.

परमात्म्यापासून प्राण, मन, सर्व इंद्रिये, आकाश, वायु तेज जल आणि विश्वाला धारण करणारी पृथ्वी ही उत्पन्न होतात.

त्याचे ठिकाणी जगाची उत्पत्ति मानली की, स्थिति आणि लय त्याचे ठिकाणीच मानले पाहिजे. विषय ज्या अधिष्ठानसत्तेवर उत्पन्न होतो तेथेच त्याचे खेळ चालतात, अस्तित्व राहते व शेवटी त्या अधिष्ठानावरच त्याचा लय होतो. उदाहरणार्थ :—घट मातीपासून, उत्पन्न होतो, पृथ्वीवरच वावरतो व शेवटी पुनः मातीतच लय पावतो. त्याप्रमाणे जगदुत्पत्ति परमात्म्यापासून होतो, त्याचे अस्तित्व त्याचेवरच आहे व त्याचा लयही त्या परमात्म्याचे ठिकाणी होतो. म्हणून परमात्म्यास जगद्धेतू म्हटले आहे. हा सद्रूप सत्तारूप आहे.

मय्येव सकलं जातं मयि सर्वं प्रतिष्ठितम् ।

मयि सर्वं लयं याति तद्ध्माद्वयमस्यहम् ॥

कैवल्य १. १९

आत्म्याचे स्वरूपाबद्दल विचार केला तर असें दिसून येईल की हा प्रकाशरूप देव आहे. जीवाचे सर्व व्यवहार याचे प्रकाशांत चालू असतात. हा ज्ञानस्वरूप आहे. चिद्रूप आहे! हा अगुष्टमात्र पुरुष सूर्याप्रमाणे प्रकाशरूप असून

आपल्या हृदयाकाशांत आहे असें भुति उच्चरवानें ग्वाही देते, हेंच परमात्म्याचें स्वरूप आहे व स्वयं ब्रह्म आहे !

दिव्ये ब्रह्मपुरे ह्येष व्योम्नात्मा प्रतिष्ठितः ।

तद्विज्ञानेन परिपश्यन्ति धीरा आनंदरूपममृतं यद्विभाति ॥

मुण्डक २. २. ७.

दिव्य अशा ब्रह्मपुगंत ह्मणजे हृदयाकाशांत आत्मा स्थित आहे. आनंदरूपानें व अमृतरूपानें प्रकाशमान होणारें असें आत्मतत्त्व, ज्ञाते साक्षात्कारानें जाणतात. प्रकाशरूप परमात्म्याचें वर्णन मागे बरेंच येऊन गेलें आहे.

आत्मा हा ज्ञानाग्नी होय. स्वस्वरूपाहून जे जे कांहीं देगळे आहे त्या सर्षांना हा नष्ट करतो. माया, अविद्या, सर्व जगन्मय व सर्वनामरूपात्मक वस्तु ह्या सर्वांचें दहन करून, अग्नि ज्याप्रमाणें इंधनाचें दहन करून स्वस्वरूपानें राहतो तद्वत् हा दैदीप्यमान राहतो. परमात्म्याचा साक्षात्कार झाला कीं तत्काल अज्ञान नाहींसें होतें व अस्ति-भाति-प्रियत्वरूपानें तो राहतो. एवढेंच नव्हे तर ज्ञाना-ज्ञानाचे अतीत उर्वस्ति एकमेवाद्वितीयम् । असा राहतो. मैत्रायणीय उपनिषदांत “ भर्जयति ह्मणजे संहार करतो अगर (अज्ञान) नष्ट करतो ह्मणून रुद्र हा भर्ग असे ब्रह्मवादी ह्मणतात ” असें छटलें आहे. म् ह्मणजे हे लोक भासमान करतो, र ह्मणजे भूतांचे रंजन करतो ह्मणजे प्रियत्व रूपानें असतो व ग ह्मणजे याच्या-पासून या सर्व प्रजा जातात व येतात, अस्ति-भाति-प्रियत्व रूपानें आहे ह्मणून भर्ग असें व्याख्यान त्याच उपनिषदांत केलें आहे.

आत्मा हा सर्वश्रेष्ठ आहे कारण तेथें क्षय व वृद्धि, लहानपण व मोठेपण अशीं द्वंद्वें नाहींत. तर तो अक्षर, अद्वय, असंग असा आहे. हा सर्वांचा आधारभूत आहे. तसाच आनंदरूप आहे! जीवाचा आनंद बिंदुरूप आहे. त्याचे शतपट चक्रवर्ती राजाचा, त्याचे शतपट गंधर्वांचा, असा शतपटीनें चढता आनंद देव नंतर पितर व शेवटीं ब्रह्मदेव यांचा आहे असें वर्णन केलें आहे, ह्यावरून असें

दिसतें कीं एकोपेक्षां एकाचा आनंद जास्त ह्मणजे अतिशय आहे. ब्रह्मानंदाची गोष्ट तशी नाहीं. तो निरतिशयानंदरूप आहे ! तो आनंदाचा सागर आहे ! तो आनंदस्वरूप आहे. तो एकदेसी एकजिनसो आहे. हा आनंद ज्यास प्राप्त होईल तो तद्रूपच होईल, हेच अनंत स्वरूप होय ! परमात्माच सर्व श्रेष्ठ होय!!

वरांल विवेचनाघरून दिसून येईल कीं ब्रह्माची दोन तऱ्हेची लक्षणे आहेत. एक स्वाभाविक व दुसरी आगांतुक ह्मणजे उपाधि भेदानें आलेली. परेच्या पलीकडील ह्मणून परमात्मा, प्रकाशरूप व आनंदस्वरूप ही स्वाभाविक लक्षणे होत. उत्पत्ति-स्थिति-लय-कारक, जगाचा हेतू, ज्ञानाग्नी व तत्वांचा प्रेरक, ही आगांतुक लक्षणे होत. ह्या दोन्ही लक्षणांनीं एक परिपूर्ण ब्रह्मच ओळखावें. तत्पद लक्ष्य परमात्मा व त्वंपद लक्ष्य आत्मा ह्यांचे ऐक्य दर्शविलें आहे. हे दोन्ही एकच आहेत असें महावाक्य गायत्री सांगते ! तसेंच सद्रूप तेंच चिद्रूप व तेंच आनंदरूप होय. अशी ही सच्चिदानंदरूप गायत्री आहे हेंहि दिसून आलें असेलच ! गायत्री निरूपण हें ब्रह्मावबोधक आहे. अशा ब्रह्मत्व-रूपाचें ध्यान करावें व साक्षात्कार करून घ्यावा असें गायत्री सांगते !

ब्रह्माची सर्व श्रेष्ठ उपासना प्रणवगायत्री रूपांत करावी हेंच कल्याणप्रद आहे. ह्यापेक्षां जास्त लिहितां येत नाहीं.

ॐ इत्येवं ध्यायथ आत्मानं ।

स्वर्ति वः पराय तमसः पररतात् ॥

मुण्डक २. २. ६.

आत्म्याचें ओंकार रूपांत ध्यान करा. अविद्या अगर अज्ञान रूपां अंधः काराचें पालिकडे जाऊं इच्छिणाऱ्यानां ! तुमचे पैलतीरीं सुखानें गमन होऊन तुम्हांस शब्दब्रह्माचें ज्ञान होवो !!

गायत्रीचें ध्यान.

मुक्ताविद्रुमहेमनीलधवलच्छायैर्मुखैस्त्रयक्षणेः ।
युक्तामिन्दुकला निबद्धमुकुटां तत्त्वार्थवर्णात्मिकाम् ॥
गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशां शुभ्रं कपालं गदां ।
शंखं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्ति भजे ॥ १ ॥

संध्येमध्ये गायत्री ध्यानाचे असें त्रिकालचें (प्रातःकाल, माध्याह्निकाल व सायंकाल) तीन निरनिराळे श्लोक आहेत. तिन्ही कालाला युक्त असें निरनिराळ्या अवस्थानुरूप ते श्लोक आहेत. परन्तु गायत्रीचा मुख्य व सर्व कालानुरूप असा ध्यानाचा श्लोक वरदिल्याप्रमाणें आहे.

या श्लोकांत वर्णन केल्याप्रमाणें गायत्रीचें एक चित्र एका चित्रकारानें काढलें आहे. तें बाजारांत विकतहि मिळतें. या श्लोकाचा लक्षार्थ पाहिला तर असें दिसून येईल कीं, प्रणवगायत्रीचे निर्गुणस्वरूपाचें ध्यान करावयास सांगितलें आहे. याचा उत्तानार्थ लावावयाचा झणजे उलट्याबाजूनें—शेवटाकडून अर्थ लाविला पाहिजे. त्यावरून असे दिसून येईल कीं, प्रथम सगुण उपासना—सगुण ध्यान—सांगितलें आहे व नंतर निर्गुणोपासना चंद्रकलेपर्यंतच सांगितली आहे. सगुण ध्यानाभ्यासानें, गायत्रीनें वरदहात मस्तकीं ठेविला झणजे भ्रूमध्य चक्रावर प्राण येईल व निर्गुणोपासना सुरू होईल. तिचा अनुभव कसा आहे हें पहिल्या चरणांत सांगितलें आहे. मोत्याप्रमाणें साधारण श्वेतवर्ण नंतर पोळ्याप्रमाणे आरक्तवर्ण नंतर सुवर्णाप्रमाणें पीतवर्ण व शेवटीं इंद्रील मण्याप्रमाणें नीलवर्ण या क्रमाप्रमाणें प्रकाशाचा लय होत जातो ! तो प्रणवाचे मात्रेप्रमाणेंच आहे. अर्धमात्रात्मक नीलबिंदूचें दर्शनानंतर शुद्ध स्फटिकाप्रमाणें शुभ्र अशा आत्म्याचें दर्शन होतें ! आत्म सूर्याचें दर्शनानंतर चिंचंद्रकलेमध्ये प्रवेश होतो!! अशा या प्रकाशरूप शांत ब्रह्माचें ध्यान प्रणवोपासनेंमध्ये सांगितलें आहे ही गोष्ट लक्षांत ठेवावी व त्याप्रमाणें ध्यानाभ्यास करावा. नुसता मंत्र

ह्मणून अगर त्यांतील नुसत्या वाच्यार्थाकडेच लक्ष देऊन उपयोगा नाही. तर त्याचा लक्षार्थ काय आहे हे पहावयास पाहिजे ह्मणजे कर्म करण्यांतिल खरे रहस्य कळेल व कर्मफलप्राप्ति शीघ्र होईल. बुद्धिवान् मनुष्यानें, ज्यास ह्याच जन्मामध्ये मोक्ष प्राप्त करून घ्यावयाचा आहे त्यानें, कर्माचें रहस्य समजावून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे, हे ज्यांना कळणार नाही त्यांनीं, तसेंच पुढील असंख्य जन्मांत केव्हां तरी मुक्ति मिळाली तरी चालेल अशी ज्यांची समजूत असेल त्यांनीं व तितका काल सुखदुःख भोगत थांवण्याची ज्यांची तयारी असेल त्यांनीं, अशा त्रिवर्ग मंदबुद्धिच्या लोकांनीं निदान शास्त्रांत सांगितल्याप्रमाणें भक्तियुक्त अंतःकरणानें संध्यावंदनादि कर्मे तरी करावीत.

प्रातःसंध्या, माध्यान्हसंध्या व सायंसंध्या यांचे ध्यानाचें वर्णन असलेले निरनिराळे मंत्र घेतले तरी असे स्पष्ट दिसून येईल कीं, ते प्रणवगायत्रीच्या मात्रांचें ध्यानाचें वर्णन आहे. कसे तें आपण पाहूं.

प्रातःसंध्या:—कुमारी—रक्तवर्णात्मक (वसालंकारयुक्त)—हंसवाहिनी गार्हपत्य अग्नि-व ऋग्वेद, हीच प्रणव गायत्रीची अकार मात्रा होय.

माध्यान्हसंध्या:—युवती—श्वेतवर्णात्मक—वृषभवाहनात्मक—दक्षिणाग्नि व यजुर्वेद. हे उकार मात्रेचें वर्णन आहे असें दिसून येईल.

सायंसंध्या:—ज्ञानानें वृद्ध ह्मणजे श्रेष्ठ—नीलवर्णात्मक—[कृष्ण या शब्दाचा अर्थ काळा असा घेतलं नये. कारण काळा असा अर्थ केला तर तो वर्ण अज्ञानांधकार दर्शवितो. पण गायत्री हा प्रकाशमय आहे !]—गरुडवाहना—आहवनीय अग्नि व सामवेद. हे मकारमात्रेचें वर्णन आहे.

ह्या विवेचनावरून ध्यानांत येईल कीं त्रिकाल संध्येचा वर्णन ओंकाराचें मात्रात्मक ध्यानाची आहेत! गायत्री ध्यानाचा मंत्र [श्लोक] वर दिल्या प्रमाणें आहे. नाद ३ मध्ये प्रणव गायत्रीचें चतुर्मात्रात्मक ध्यानाच्या वर्णनाचें कोष्टक दिले आहे तें जिज्ञासूंनीं पुनः एकवार पहावें. ह्या ध्यानाचा विधि फारच थोडक्यांत खाली उद्धृत केलेल्या श्लोकांत वर्णन केला आहे

मृद्व्वासने चोपविश्य चात्मध्यानपुरस्सरम् ।
सर्वतेजोमयं ध्यायेत्तद्विस्तारं दामिनिप्रभाम् ॥

गायत्री दुर्ग

मृदु आसनावर वसून आत्म्याचें ध्यानास सुरवात करून विजेसारखे प्रकाश
व्यांत दिसतात अशा अखंड प्रकाशरूप परमात्म्याचें ध्यान करावें ! ध्यानाचे
श्लोकांत द्वादश्याप्रमाणें श्वेत, पीत, आरक्त, स्फटिक व वरील श्लोकांत द्वादश्या
प्रमाणें विद्युत्प्रभा, ही सर्व ब्रह्माची दर्शन करणारी आहेत असें उपनिषदांतहि
वर्णन आहे.

नीहार धूमाकानिलानलानां ।

स्वद्योतविद्युत्स्फटिकशशीनाम् ॥

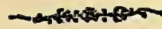
एतानि रूपाणि पुरःसराणि ।

ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे ॥

श्वेताश्वतर २.११.

धुकें, धूर, सूर्य, वायु, अग्नि, काजवा, वीज, स्फटिक व चंद्र हीं रूपें हृद-
याकाशांत दिसू लागली क्षणजे तों ब्रह्माचें दर्शन करणारी आहेत असें समजावें
पुस्तकाचें परिशिष्टांत गायत्री प्रत्यक्ष मृद्व्वा क्षणून एक जुन्या पोथ्यांत
सांपडलेले खोब देत आहेत. प्रत्येक श्लोकाचे आद्याक्षर घेतले क्षणजे संपूर्ण
गायत्री मंत्र होतो. मंडांत एकेक अक्षरापासून कोणकोणते पातक नाहीसें
होतें ह्याचें वर्णन आहे. निर्गुणोपासनेचें हें हृद्गत होय ! प्रकाशरूपाची उपा-
सना करतांना कोणकोणचे अनुभव येतात त्याचें क्रमवार वर्णन यांत आहे.
श्वेत-पीत रक्त नील व शुद्धस्फटिक स्वरूपाचें वर्णन असून सूर्य, चंद्र, अग्नि
मंडलें व त्या कलांमधील निरनिराळे अनुभव व हिरण्मय कोश व रोहिणी
चक्र यांचेहि स्पष्टपणें वर्णन आहे. शेवटीं परमपद-निरंजन पदाची प्राप्ती होते !
अभ्यासाच्या मार्गांत असणारास ही प्रत्यक्षमृद्व्वा क्षणजे साक्षात्काररूपी दीपच
होय ! सर्वांनीं याचें पठण तरी करावें !

नाद ८ वा



प्राणायाम.

तावन्मनो निरोद्धव्यं हृदि यावद्गतक्षयम् ।

एतज्ज्ञानं च मोक्षं च शेषान्ये ग्रंथाविस्तराः ॥ १ ॥

(अमृतबिंदु). मैत्रायण्य ६. ३४

हृदयस्थ साक्षीरूप जो आत्मा त्याचे ठिकाणी संपूर्ण लय होईपर्यंत मनाचा रोध करावा. हेंच ज्ञान व हाच मोक्ष ! ह्यावरून बाकी सर्व ग्रंथावस्तर होय !

सं

ध्यावंदन कर्मांमध्ये प्राणायामाचें फार महत्त्व आहे. प्रत्येक आच-
मनानंतर प्राणायाम सांगितला आहे. प्राणायाम करण्यानें फुगुपुसाचें
श्वास, कास, क्षयादि साखलें रोग उत्पन्न होत नाहींत, सर्व नाड्या
शुद्ध होतात, शरीर निरोगी रहातें वगैरे वगैरे पुष्कळ फायदे सांगतां येतील
तो शारीरशास्त्राचा विषय अन्य ठिकाणीं पहावयास मिळेल परंतु प्राणायामाचा
आत्मिक उन्नतीच्या दृष्टीनें विचार करावयास पाहिजे. स्वाधिष्ठान चक्रावर अत्यंत
सूक्ष्म असा मूळ वायु आल्यावर तेथें त्याचे प्राण व मन असं पृथक्करण सुरू
होतें. कारण अपान, वायु क्षणून प्रथम तेथें निराळा भासमान होतो. ह्मत्कम-
लांत प्राण आल्यावर प्राण व मन यांचें स्पष्ट पृथक्करण भासमान होतें. व्यवहा-
रांतहि छार्तांत हृदयाचे जागांचे ' माझा प्राण ' इत्यादि दाखविण्याचा प्रघात
आहे. तेव्हां प्राण अगर मन या पैकीं एकास जिंकून घ्यावे क्षणजे दोघांचाही
जय होतो व समाधि साध्य होतो. प्राण अगर मन या दोहोंचा लय एके ठिका-
णीच आहे. शरीर नीरा प्रमाणें मन व प्राण या दोघांचे मिश्रण आहे व दोहोंची

प्रवृत्ति सारस्वी आहे. ज्या चक्रावर पवन वाहतो त्याच चक्रावर मनाची प्रवृत्ती असते. तेव्हां मनोजय झाला की पवन जय आपोआप होशो व पवनजय झाला की मनोजयही होते! योगवासिष्ठांत वशिष्ठानी श्रीरामचंद्र प्रभूस सांगितलें की 'हैं रागा ! चित्ताचा दोन बीजें आहेत. एक प्राण व दुसरें वासना. कुसूम व त्याचा परिमल याप्रमाणें ती आहेत. दोहोंपैकी एक नष्ट झालें की दुसरें आपोआप नष्ट होतें.' मन अत्यंत चपळ आहे. तें इंद्रियांना तात्काळ क्षोभवितें ह्यास्तव त्याचा जय होणें फार कठीण आहे. दृढ वैराग्य असल्याशिवाय चित्तास जिकता येणार नाही. प्राण चालूं असतां मन चपळ होतें, मन चपळ होऊं लागलें म्हणजे प्राण जांरानें सुरूं होतो. [याचा अनुभव सर्वास नेहमीं काम, क्रोध, भयादि विकार उत्पन्न होतात त्यावेळीं येतोच] म्हणून प्राणायामाचा तसेच सगुणध्यानाचा असा दोहोंचाहि अभ्यास करणें अत्यंत जरूर आहे. शिरोमार्गी उद्धृत केलेले उपनिषद्वाक्यावरून दिसून येईल की, मनाचा लय आत्म्याचें ठिकाणीं व्हावयास पाहिजे. तो जोपर्यंत झाला नाही तोपर्यंत इतर सर्व ज्ञान फोल कस्पटाप्रमाणें आहे! अमृतद्रिंदु उपनिषदांतहि हाच श्लोक थोड्या फरकानें आला आहे. अभ्यासानें अपरोक्ष साक्षात्कार करून घेणें हेंच उपनिषदांत सारभूत तत्व ग्रथित केलें आहे. अस्तु

प्राणायाम हा दृढयोगाचा विषय आहे, तो कळणार नाही म्हणून सोडून देऊं नये. तसेंच 'संध्येच्या वेळीं नुसतां नाकास हात लावला म्हणजे झालें' असें करूं नये. गृहस्थाश्रमीयांनीं अगर दृढयोगी व्हावयाचे नसेल त्यांनीं, फार तर सतत प्राणायामाचा अभ्यास करूं नये. परंतु शीघ्रमनोजयाकरितां तरी प्राणायाम करणें जरूर आहे. प्राणायाम व ध्यानधारणा हे दोन्ही अभ्यास थोडे थोडे सुरू असले म्हणजे चित्ताची एकाग्रता अत्यंत लवकर होते, म्हणून संध्या वंदनांत प्राणायाम व ध्यानाचें फार महत्त्व आहे, आपद्धर्माचें वेळीं सुद्धा प्राणायाम करून अर्ध्या-दान व जप तरी करावा, एवढी कनिष्ठ गर्बादा शास्त्रानें घालून दिली आहे ह्याचें

रहस्य कायें हैं आतां ध्यानीं आलें असेलच. प्राणायाम कसा करावा, त्यांत किती प्रकार आहेत, तो लौकर साध्य कसा होतो, आहार विहार कसा पाहिजे, वगैरे हठयोगाचा विषय असलेमुळें त्यांचे संपूर्ण विवेचन करण्याचें हें स्थळ नव्हे. पण सर्वसाधारणपणें प्रत्येकास उपयोगी पडावी एवढी माहिती येयें देत आहों. शास्त्रोक्त प्राणायामाची माहिती अधिकारी पुरुषाकडून घ्यावी व कांहीं काल त्याचे देखरेखीखालीं तो करावाहि. पण त्याचे अभावीं पुढें दिलेल्या माहितीचा उपयोग करून पहावा व्हाणजे तो चित्तैकाग्रतेच्या अभ्यासास उपयोगी पडतो असें दिसून येईल. हें अनुभवाचे शास्त्र आहे अभ्यास करून अनुभव घेतल्याशिवाय कळणार नाही.

प्राणायाम केव्हां करावा:— एकांतीं पवित्र स्थळीं अगर स्थल पवित्र करून तेथें खालीं दर्भासन, वर कृष्णाजिन व त्यावर कोणतें तरी—आपणास बराच वेळ बसतां येईल असें कोणतेहि—आसन घालून बसावें. शरीराची पवित्रता राखावी हें निराळें सांगणें नकोच. शरीर, गळा, मान सरळ ठेवावी. इकडे तिकडे न पाहतां डोळे मिटून धरावे. सर्व चिंता सोडून व मनांत धैर्य धरून दृढनिश्चयानें प्राणायामास सुरवात करावी. दोन्ही संव्याकालीं अगर माध्याह्नीं परमेश्वराचें स्मरण करून अभ्यास करावा.

नाडी

इडा:— डाव्या नासिकापुटांत इडा नामक नाडी येऊन मिळते. तिचें चंद्र हें दैवत व ती शुभकार्य साधून देणारी आहे

पिंगला:— उजवे नासिकापुटांत पिंगला नामक नाडी येऊन मिळते. तिचें सूर्य हें दैवत व ती उग्रकार्य साधून देणारी आहे.

सुषुम्णा:— या दोहोंमध्ये सुषुम्णा नांवाची नाडी आहे ती ब्रह्मरंध्रांत—सहस्रदलकमलांत संपते. ह्या नाडीचा उगम नाभीकमलामध्ये हातो. हिच्या मुळाशीच कुंडलिनी नामक ज्ञानशक्ति आहे. सुषुम्णा मार्गानें प्राण जाऊं लागल्यावर हा ज्ञानशक्ति जागृत होते व्हाणून अभ्यासानें हा पंथ शुद्ध करणें जरूर आहे. डावा हा अपान व उजवा हा प्राण. हे दोन्हीवायू समान शाले व्हाणजे तीच रात्रंदिनभोत्री सुषुम्णा नाडी होय !

प्राणायाम कसा करावा

१ पूरकः—प्रथम उजवे नाकपुडीवर उजवे हाताचा अंगठा ठेवावा व डावे नाकपुडीने—इडा नाडीतून—श्वास आंत घ्यावा या क्रियेस पूरक ह्मणजे भरणें असें ह्मणतात.

श्वास जोरानें व एकदम घेऊं नये. सावकाश घ्यावा. तसेंच छाती पूर्ण भरेपर्यंत श्वास घेऊं नये तर थोडा घ्यावा, कारण छाती पूर्ण भरल्यावर लगेच ती रिकामी करावी अशी जरूरी भासते. इंद्रियविज्ञानशास्त्रदृष्ट्या असा सिद्धांत आहे कीं, फुफ्फुसें पूर्ण भरून त्यांचें प्रसरण झालें कीं लगेच ती आकुंचन करण्याचा मेंदुचा हुकुम सुटतो व श्वास बाहेर टाकण्याची क्रिया सुरू होते. तेंव्हां श्वास थोडा घ्यावा हें उचित होय.

२ कुंभकः—श्वास घेतल्यावर उजवे हाताचे चारी बोटांनीं डावी नाकपुडी दाबून धरावी व श्वास आंत कोंडून धरावा यास कुंभक—स्थिर करणें—ह्मणतात. पांची बोटांनीं नाक दाबून धरणें ही प्रणवमुद्रा होय. गृहस्थाश्रमी व वानप्रस्थाश्रमी यांनीं ही करावी. तर्जनी व मध्यमा सोडून ३ बोटांनीं नाक धरणें हीस ओंकारमुद्रा ह्मणतात. ही ब्रह्मचारी व संन्यासी यांनीं करावी.

३ रेचकः—नंतर उजवे नाकपुडीवरील आंगठा काढून तिनें ह्मणजे पिंगला नाडीनें श्वास सावकाशपणें बाहेर सोडावा. एकदम श्वास बाहेर सोडूं नये. त्यायोगें शक्तिगत होईल ह्मणून हळूहळू श्वास सोडावा. श्वास घेतांना व सोडतांना आवाज होऊं देऊं नये. ह्या क्रियेस रेचक—बाहेर सोडणें असें ह्मणतात.

मात्राः—श्वासाचें याप्रमाणें नियमन करण्याची पद्धती ठरलेली आहे. ती अशी कीं. श्वास जितका वेळ घेतला असेल त्याचे चौपट वेळ तो आंत घ्यावा व घेतलेल्याच्या दुप्पट वेळांत तो बाहेर सोडावा. ह्मणजे पूरकाचे चौपट कुंभक करावा व दुप्पटिनें रेचक करावा. ह्या वेळेचें मापन करण्याची पद्धति आहे. तिस मात्रापद्धति ह्मणतात. साद्या ह्मणजे ठराविक वेळ.

एकामात्रेचें प्रमाणः—

- (१) डाव्याहातांवर टाळी देऊन त्याला प्रदक्षिणा करण्यास लागणारा वेळ.
- (२) निद्रित मनुष्याचा श्वासोच्छ्वास.
- (३) गुडघ्या भोंवतीं तर्जनी फिरवून लगेच चुटकी वाजविणेंस लागणारा वेळ.
- (४) चाप पक्षाचा उच्चारही एक मात्रा.

(५) साधारणपणें १॥ सेकंदाची एक मात्रा होते.

प्रथम १ अगर २ मात्रांनीं पूरक करण्यापासून अभ्यासास सुरवात करावी. पूरक २ मात्रेनें केला ह्मणजे कुंभक ८ मात्रांनीं व रेचक ४ मात्रांनीं करावयास पाहिजे. या प्रमाणें एका प्राणायामास १४ मात्रा इतका वेळ ह्मणजे २१ सेकंदे लागतील. पूरक २ मात्रा (३ सेकंदे पर्यंत) करावयाचा ह्मणजे श्वास किती थोडा घेतला पाहिजे हें दिसून येईल. रोज प्रथम पांच प्राणायाम करावे व पुढें दररोज पांच पांच या प्रमाणांत वाढवावे. असा नित्य त्रिकाल अभ्यास वाढवीत गेल्यास तीन महिन्यांतच प्राण ब्रह्मरंध्रांत स्थित होऊ लागेल. रोजचे संध्यावंदनांत ५ आचमनें आहेत. तेव्हां अर्थांतच ५ प्राणायाम होतात. संध्या त्रिकाल करावी असें सांगितलें आहे. यावरून संध्यावंदनांत प्राणायामाची रचना किती शास्त्रोक्त केली आहे हें दिसून येईल. रोज पांच प्राणायाम वाढविले नाहींत तरी, निदान वर नमूद केल्याप्रमाणें नित्य सकाळ सायंकाळ संध्यावंदनाचें वेळीं प्राणायामाभ्यास करून पहावा एवढें सांगणें आहे.

प्राणायामाचें अभ्यासानें श्वासोच्छ्वासाचें इंद्रिय जें फुप्फुस त्यावर ताबा मिळविता येतो. हृदयाची क्रिया, आंतड्याची क्रिया वगैरे कांहीं इंद्रियांच्या क्रियेवर आपल्या इच्छाशक्तीचा ताबा चालत नाहीं. [त्यास Involuntary action ह्मणतात] फुप्फुसाची क्रिया ही अर्धवट आपल्या इच्छाशक्तीवर अवलंबून आहे. अशा क्रियेस [Semi—Involuntary action] ह्मणतात.

ह्मणजे मनांत आणलें तर कांहीं वेळ श्वास दावून धरता येतो. तेव्हां अशा ह्या अर्धवट इच्छाशक्तीवर अवलंबून असणाऱ्या इंद्रियांना चालना देणाऱ्या ज्ञानतंतूवर प्राणायामाचे अभ्यासानें जय मिळवितां आला तर इच्छा-शक्तीच्या ताब्यांत असणाऱ्या सर्व ज्ञानतंतूवर क्रमानें जय मिळवितां येईल हें उघड आहे. ह्यांना ज्ञानचक्रांपासून [Sympathic Nervous Plexuses] ही शक्तिचालना होत असते. अर्थात् मूलाधारादि ज्ञान चक्रावरहि प्राणायामानें हळू हळू कसा ताबा मिळत जातो हें दिसून येईल. हा मिळूं लागतांच ह्मणजे सुपुष्पा नाडींत प्राण शिरूं लागतांच षट्चक्रभेदन सुरू होते व प्राण-प्राणशक्ति-सहस्र-दलमंडलांत स्थित होते. रुधिराभिसरणद्वारां सर्व शरिरास पोषण करणारें जें हृदय, त्याचेंवरहि ताबा मिळवून त्याची क्रिया अत्यंत सूक्ष्म अगर बंद पाडतां येणें शक्य आहे हें लक्षांत येईल!

प्राणायामाचे भेदः— तीन आहेत; उत्तम, मध्यम, व कनिष्ठ. १२ मात्रांनीं प्राणायाम करणें हा कनिष्ठ, २४ मात्रांनीं करणें हा मध्यम व ४८ मात्रांनीं करणें हा उत्तम पक्ष होय! प्राणायाम करतांना घाम येऊ लागला तर तो कनिष्ठ प्राणायाम होय. कंप उत्पन्न झाला तर तो मध्यम प्राणायाम होत आहे असें समजावें. उत्तम प्राणायामानें प्राण ब्रह्मरंध्रांत स्थित होतो व श्वासोच्छ्वास बंद पडतात! एक महत्वाची गोष्ट लक्षांत ठेवावी कीं प्राणायाम सवीज व्हावयास पाहिजेत. निरनिराळ्या बीजांनीं युक्त प्राणायाम करतां येईल पण प्रणव हें आद्य-बीज असल्यामुळें त्यानें युक्त असा प्राणायाम करावा त्याच्या मात्रा ठरविणें कठीण पडत अथेल तर गायत्रीमंत्रयुक्त मात्रापद्धतीनें प्राणायाम करावा. साधारणपणें प्रणवयुक्त समस्त व्याहृतीनें पूरक, संपूर्ण गायत्री मंत्रानें कुंभक व गायत्री शिरानें रेचक असा क्रम ठेविल्यास ठराविक मात्रा होतील. सवीज प्राणायामामध्यें विशिष्ट शक्ति आहे. ह्याचें योगें ब्रह्मरंध्रांत प्राण लवकर जातो. असा प्राणायाम जप-युक्त करतांना श्वासावर लक्ष—ध्यान ठेवावें, जे प्राणायाम जप व ध्यानरहित

ते निर्बीज होत. अशानें सुषुम्णा पंथ सांपडणार नाही, यृथा प्रयास होताळ व नुसतां त्रास मात्र पदरीं पडेल ! तरी सवीज ध्यान व जपयुक्त प्राणायाम करावा. अशानें केवल कुंभक लवकर साध्य होतो.

केवल कुंभकः— ज्यांत पूरकहि नाही व रोककहि नाही तर अनायास सुखानें वायुधारणा होते त्या अवस्थेस केवलकुंभक झणतात. श्वास न घेतां व न सोडतां नुसतां स्तब्ध ठेवावा झणजे प्राण खालीं अगर वर कोठेहि न हालत; स्तब्ध राहतो. ह्यांत धावरेपणाही उत्पन्न होतां कामा नये. ही अवस्था साधण्यात दृढ अभ्यास करावा. ही साधल्यावर प्राणजय होतो. त्यासच पवनजय अगर मारुतजय झणतात ! हा प्राणजय होत असल्याचा प्रत्यक्ष अनुभव येतो. प्राणायाम करतां करतां श्वेत, पीत, आरक्तादि वर्ण दिसू लागतात व नीलबिंदुदर्शन हातें, प्राणायामाचें अभ्यासांत कुंभक करतांना हे प्रकाश विशेष दिसतील. केवल कुंभक जसा जास्त होईल तसतसा प्राण भूमध्य चक्रावर स्थिर होतो व तेथें अंगुष्ठामात्र आत्म्यानें दर्शन होतें, तेथें आत्म्याचेंच ध्यान करावें. तूयार्वस्थेंत प्राणानें प्राण धारण करावा असें मैत्रायणीयोपनिषदांत सांगितलें आहे.

अप्राणादिह यस्मात्संभूतः प्राणसंज्ञके जीवस्तस्मात्प्राणे वै तूयार्व्ये धारयेत्प्राणमिति ।

मैत्रायणीय ६ १९

मनोजय व पवनजयः— ध्यानाधारल्या चित्तैकाग्रतेच्या कोणत्याहि अभ्यासानें केवल कुंभक साधतो. याचा अनुभव ध्यान धारणाभ्यास करणारास सहज येतो. या अभ्यासानें अर्थात् प्राणजय पवन अगर मारुतजय-होतोच. मनुष्याचा श्वासोच्चछास नासिकापुटापासून १८ अंगुलें बाहेर वहात असतो. ध्यानादि अभ्यासानें प्रणवाच्या एक एक मातेच [अवस्था, वाणी, देह वगैरेचा] लय जसजसा होत जाईल तसतसा २।२ अंगुलें श्वास कमी वाडू लागतो. व्यक्त व अव्यक्त ३ॐ काराच्या मात्रांचा लय होऊन प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शन झालें झणजे प्राण फक्त २ अंगुलीपर्यंत फार तर, अत्यंत सूक्ष्म झाला वाहतो. पुढें

नादानुसंधानार्थे खं ब्रह्मांत लनि झालेवर समूळ वायु नष्ट होतो ! धारणाभ्यास जसजसा वाढतो तसतशी चित्ताची एकाग्रता होत जाते, चित्ताची एकाग्रता होतांच केवलकुंभक साधतो व प्राण चक्रभेदन करून भ्रूमध्यावर येतो. पुढें तो ब्रह्मरंध्रांत स्थिर होऊं लागला कीं प्राणजय व मनोजय झाला असें ह्मणण्यास हरकत नाही. ह्यावेळीं सूक्ष्म सोऽहं वृत्ति असते. यावेळींच ॐ काराचें ध्यान ब्रह्मरंध्रांत करावें असें खाली दिलेल्या उपनिषद्वाक्यावरून कळून येईल.

योऽसौ परापरो देव ओंकारो नाम नामतः ।

निशब्दःशून्यभूतस्तु मूर्ध्निस्थाने ततोऽभ्यसेत् ॥२३॥

मैत्रायणीय ६-२३

मनोजय झाला कीं प्राण, पवन अगर मारुत-जय आपोआप होतो हें रहस्य कळून येईल. तेव्हां विशिष्ट मतावर जोर देण्याचें कारण नाही. सध्याचें काली प्राणजयाचा अभ्यास बहुतेकांस कठीण व रुक्ष वाटण्याचा संभव ! ह्मणून अलि-कडील साधूसंतांनीं, परमेश्वराचे सगुण मूर्तीचें ध्यान करून त्यायोगें मनोजयाचा अभ्यास करण्यास सांगितलें. ज्यास लवकर आत्मदर्शन व्हावें अशी इच्छा असेल त्यानें प्राणजय व मनोजय ह्या दोहोंचाहि अभ्यास करणें जरूर आहे हें वर सांगितलें. हा जय सर्व पापांचें शमन करील. काम, क्रोध, लोभ यैरे सर्व काम नष्ट होऊन चित्तवृत्ति शांत होईल. या जयापुढें स्वरूपप्राप्ति आहे. नुसत्या प्राण वायुनें अगर अपान वायुनें मनुष्य जिवंत राहूं शकत नाहीं तर ज्याचें आश्रयानें वायु राहतात अशा आत्म्याचें योगानें जीवास अस्तित्व आहे, असें कठोपनिषदांत सांगितलें आहे.

न प्राणेन नापानेन मर्त्यो जीवति कश्चन ।

इतरेण तु जीवन्ति यस्मिन्नेतावुपाश्रितौ ॥

कठ २-२

ज्योती स्वात्मानंदाचें सौख्य व नित्यपदप्राप्तिची इच्छा असेल त्यांनीं निः
 संघ्यावदनाचे वेळीं प्राणायामाचा व ध्यान धारणेचा अभ्यास केला पाहिजे
 संघ्यावदनाचें महत्त्व अजून तरी ब्राह्मणवर्गाचें लक्षांत येईल कां व ते आपले
 स्वधर्माचें आचरण करतील काय ?



नांद ९ वा



संध्यावंदन.

एको वशी सर्व भूतान्तरात्मा ।

एकं रूपं बहुधा यःकरोति ॥

तमात्मस्थं ये नु पश्यन्ति धीराः ।

तेषां मुखं शाश्वतं नेतरेषाम् ॥

कठ २. ५ १२ श्वेताश्वतर ६. १२

ब्रम्ह. १६

ए

कमेवाद्वितीयम् । असा सर्व जगाचा स्वामी. सर्व भूतमात्रांचा अंतरात्मा, आपण एक असून नानाविध रूपानें नटला आहे अशा त्या परमात्म्याला आपल्या हृदयाकाशामध्ये स्थित अस-

लेला जे ज्ञानी लोक पाहतात-साक्षात्कार करून घेतात-त्यांनाच शाश्वत सुख प्राप्त होते. इतरांना होत नाही. असें कठादि उपनिषदांत झटलें आहे. आत्मसाक्षात्कार करून घेण्यास कांहीं प्रतिक्रिया करावी लागते. शास्त्रोक्त पद्धतशीर कमें केल्याशिवाय फलप्राप्ति होणार नाही. झणून शास्त्रांनीं उपासना लावून दिली आहे. कोणचीहि उपासना करा त्यांत पद्धतशीर मार्गानें गेल्याशिवाय फलप्राप्ति नाही. मार्ग भिन्न भिन्न असतील पण प्रत्येकांत भावना व अभ्यास भेष्ट मानिला आहे.

प्रणवोपासना करावयाची झणजे ज्ञानाला परंपरेनें उपयुक्त होणाऱ्या कर्मांचें

शास्त्रोक्त आचरण, पायाशुद्धि म्हणून करावयास पाहिजे. हें शास्त्रोक्त कर्म झणजे द्विजांचें ' संध्यावंदन ' होय. संध्यावंदन नित्य लावून देण्यांत शास्त्रांचें वर उदृत केल्लेंच मर्म सांगण्याचें तात्पर्य होय. कर्म हाटलें झणजे त्यास विशीं आलाच. यथासांग कर्म' केल्याशिवाय त्याचें इच्छित फल मिळणार नाहीं. निष्काम कर्मांतसुद्धां ईश्वर प्राप्ती अगर आत्मसाक्षात्कार ही सात्विक कां होईना इच्छा असतें. ती फलद्रुप होण्याकरितां शास्त्रानें सांगितलेल्या विधीप्रमाणें कर्माचें आचरण करणें जरूर आहे. संध्यावंदन कां करावयाचें? असा प्रश्न अलि-कडे फार विचारण्यांत येतो, त्याचें उत्तर लेखाचे अग्रभागीं उघृत केलेल्या श्लोकांमध्ये आहे. प्रकाशरूप परमात्म्याचा साक्षात्कार करून देणारी ही उपा-सना आहे. ब्राह्मणांचें ब्राह्मणत्व-ब्राह्मण्य-ब्रह्म जाणण्याची पद्धति-कायम रहावी अशी जर इच्छा असेल तर त्यांनीं तरी ही उपासना एकदिवसहि सोडूं नये. प्रणवोपासना ही आत्मज्ञान तात्कालिक करून देणारी असल्यामुळें सर्वांत श्रेष्ठ आहे! तेव्हां आत्मज्ञानाची तळमळ असणाऱ्या मुमुक्षुजनांनीं हिचिच उपासना करावी. हिचे योगें सर्व सुखाचें आगरच हस्तगत केल्याप्रमाणें होतें. ही अर्ध-मात्रात्मक प्रकाशरूपाची-प्रकाशरूप परमात्म्याची उपासना आहे! हिचा अधि-कार प्राप्त होण्यास संध्यावंदनांतील तत्वे कळून घेऊन शास्त्रोक्त पद्धतीनें तें कर्म करावयास पाहिजे, ह्यांतील बऱ्याचशा गोष्टींचें विवरण मागील नादांमधून पुष्कळ प्रकारें येऊन गेलें आहे. आतां कांहीं गोष्टींचें तात्विक विवेचन या नादांत करावयाचें योजिलें आहे.

स्थलशुद्धि:-संध्यावंदनास पवित्र स्थान असावें. घरां देवघरासारख्यां पवित्र जागेंत बसावें. जागेंत तमोगुण वृत्तिरूपां पैशाचिक वगैर दोष असण्याचा संभव असतो, म्हणून गोमयानें सारदून जरूर तर धूप दीप वगैर लावावे. स्थान दोष पुष्कळ ठिकाणीं असतात. त्या स्थळां चित्तएकाग्र होत नाहीं. पांश्चात्य मानसशास्त्रज्ञांनीं असें शोध लाविले आहेत कीं ज्या स्थळां दुष्ट अगर सुष्ट कृत्यें होतात त्या ठिकाण सर्व पदार्थांवर त्यांचा ठसा [Impression] उमटत

असतो. एका खोलीत खून व रक्तपात झाला होता. तेथील भिंतीचा तुकडा काढून त्यावर विद्युत प्रयोग करून पाहतां तो तुकडा थरथर कापू लागला व भीतिचें विकार त्यावर उठू लागले असें शास्त्रज्ञांनीं पाहिले. आधुनिक कालांत अशा गोष्टी दृक्प्रत्ययानें जर सिद्ध होतात व त्यावर विश्वास वसतो तर आपल्या पूर्वजांनीं ज्यागोष्टी शास्त्रसिद्ध झणून सांगून ठेविल्या त्यावर विश्वास कां ठेवूनये ! अस्तु. स्थल कसें असावे, आसन कोणते असावे वगैरे माहिती पूर्वी ' ध्यानयोग ' : ' अभ्यासाचे गुण दोषांत ' येऊन गेली आहे ती पुनः पहावी. संध्या वंदनाकरितां ध्यावयाचें पात्र ताम्र अगर रौप्य असावे, जल चांगले स्वच्छ असावे. धाराच्युत उदकानें झणजे नळांचे पाण्यानें अगर धवधव्यासारख्या पडणोर पाण्यानें संध्यावंदन करूं नये असें स्मृतिवचन आहे. पात्रांत पाणी घेऊन त्याचा उपयोग करावा, नदी अगर तडागादि जलाशयाचें कांठी पात्राची जरूरी नाही.

आत्मशुचिः—शास्त्रोक्त कर्म सात्विक होतें. कर्म सात्विक होत आहे अगर नाही हें पहावें. सात्विक कर्म झालें झणजे अंतःकरणशुद्धि—आत्मशुचि—होऊन सात्विक वृत्ति होते. सात्विक अंतःकरण ठेवण्यास बाह्य शुचीची अत्यंत आवश्यकता आहे. शरीर शुद्ध असेल तर कोणतेंहि कर्म करण्यास मनास दुरूप येतो हें प्रत्येकास स्वतःसिद्ध ठाऊक आहे. तेव्हां शरीरशुद्धि करितां प्रातर्विधी आठोप-त्यावर स्नान करणें योग्य होय. थंड पाण्याचें स्नानानें मेंदूकडे तसेंच यकृत वगैरे सारख्या पचन क्रियेच्या व इतर सर्व अंतर्ग्राह्यांकडे रक्त संचय जास्त होत असल्यामुळे शरीर प्रकृती उत्तम असते व दिवसभर हुशारी राहते. स्नान न केल्यां पुरुषांनं जप होम वगैरे कोणतेंहि कर्म करूं नये असें शास्त्रवचन आहे.

शैली व यज्ञोपवीतः—शुचित्व प्राप्त होण्याकरितां शेंडी राखिली पाहिजे व यज्ञोपवीत धारण केलें पाहिजे अशी शास्त्राची अनुज्ञा आहे. पुरुषांनं सर्वदा

शेंडी गाठ मारलेली ठेवार्वा व यज्ञोपवीत धारण करावें. शेंडीला गाठ नसत; केलेले कर्म निष्फल होतें. सध्याचे कालीं आपद्धर्म ह्मणून कित्येकांना डोक्यावर केस राखणें जरूर पडलें तरी त्यांनीं शेंडी मात्र सोडूं नये. ज्ञानरूपी शिखा व ज्ञानरूपी यज्ञोपवीत ज्यांनीं धारण केलें नाहीं, त्यांनीं बाह्य शिखा सूताचा त्याग करूं नये असं ब्रह्मोपनिषदांत सांगितलें आहे. जगताचा ब्रह्मार्पण आरंभ केला ह्मणून त्यास सूत्र ह्मटलें आहे ! हें परमपद होय. त्या सूत्रांत विश्व ओतप्रोत भरलेलें आहे ! परमपवित्र, श्रेष्ठ व पवित्र प्रकाशरूपी असे हें यज्ञोपवीत आम्हांस बलवान् व तेजस्वी करतें. ' तेंच मी आहे ' असं सतत अनुसंधान राखण्या करितां अगर जाणीव राखण्याकरितां व त्या भावनेनें, बाह्य यज्ञोपवीत साधकांन धारण केलें पाहिजे.

भस्मधारणा: शरीर शुद्धि करितां भस्मधारणाचाहि आवश्यकता आहे. व्याधी जुडली असतां भस्म अंगास लाविलें म्हणजे शरीर शुद्धि होतें. ह्यास भस्मस्नान ह्मणतात. भस्म अग्नीहोत्र्याचें असावें. भस्मधारण विधीचें मंत्रार्थाकडे पाहिल्यास असें दिसून येईल कीं सत्व, रज व तमोगुणात्मक जी परमेश्वराचीं रूपें, त्यांचे ज्ञान प्राप्त होण्याकरितां त्यांत प्रार्थना आहे. पंचमहाभूतें, त्रिगुण व यच्चयायत् सर्व जगत् ब्रह्मरूप आहे आणि भस्म म्हणजे स्वतः प्रकाशीत होणारे ब्रह्म आहे, अशी भावना ठेवून भस्म धारण करावें. भस्माचा त्रिपुंड्र लावावा. म्हणजे वेगवेगळ्या तीन बोट्यांनीं तीन रेषा लावाव्या. हा त्रिपुंड्र प्रथम दोन्ही भुवयाच्या टोकापर्यंत सवें कपाळभर, नंतर वक्षस्थल, नंतर उजवे डावे स्कंध व शेवटीं नाभी इतक्याच ठिकाणीं मंत्रयुक्त लावावा. षट्चक्रा पैकीं अग्निचक्र, हृत्कमल व नाभीकमल यांना चालना देउन त्रिगुणातीत शुद्धसत्वात्मक ब्रह्म मी आहे अशी भावना यांत आहे. मस्तकापासून पायाच्या तळच्या पर्यंत कोरड्या भस्मानें सर्वांग विलेपन करणें यांस भस्मोद्धलन म्हणतात. सर्वह्वा इदं भस्म ।

काल

संध्यावंदन हा शब्दच त्यास योग्य काल कोणता हें दर्शवितो. दिवस आभि रात्र-एक अवस्था व दुसरी अवस्था, ज्ञान व अज्ञान-त्यांचा संधी काल हा योग्य काल होय ! ह्याच कालांत ध्यान धारणा व जप करावा. ह्यास तुर्या झटलें आहे. ह्या कालांत सुर्याचें प्रखर तेजहि असते व अंधःकारहि नसतो तर नुसते प्रकाशरूप असतें. सायंकाळीं सूर्य आपल्या संपूर्ण किरणांचा लय आत्म-तेजांत करतो त्या प्रमाणें संपूर्ण मनोवृत्तिंचा लय आत्म्याचें ठिकाणीं करावा. साधकाची अंतर्मुख वृत्ति झाल्यावर विचाररूप ज्ञानप्रभेचा जेव्हां उदय होतो व विवेक युक्त वैराग्याचें किरण फांकावयास लागतात, त्या कालास प्रभातकाल अगर अरुणोदय झणतात. हाच ब्राह्ममुहूर्त होय ! ह्यावेळीं ब्रह्माचा साक्षात्कार करून घेतां येतो ! ब्राह्ममुहूर्ताचें किती महत्त्व आहे हें यावरून कळून येईल. अशा वेळीं साखर शोंप झणून अथरुणावर लोळत न पडतां आळस टाकून शुचिर्भूत होऊन संध्यावंदन करावयास पाहिजे. प्रभातकाळीं बातावरण शांत असते व वृत्तिस उत्थान दशा प्राप्त होत असते. अशा वेळीं वर नमूद केल्या-प्रमाणें अंतःकरण वृत्ति ठेवून शांत चित्तानें अभ्यास-कर्म करावे. प्रातःकाळीं नक्षत्र साधारण दिशेनाशीं होऊं लागल्यापासून संध्यावंदनास सुरवात करावी व सायंकाळीं श्रांसूर्यनारायण आपली किरणें आवरून घेऊन अस्तमान पावण्याचें अगोदर पासून संध्यावंदनास सुरवात करावी हा उत्तम मार्ग होय असें शास्त्रांत सांगितलें आहे. याचें प्रयोजन काय असणें हें वराल विवेचनावरून सहज ध्यानांत येईल.

दिशा

संध्यावंदन कर्म करते वेळीं पूर्वे अगर उत्तर या दिशाकडे तोंड करून वसावें. या दोनच दिशा शुभ मानलेल्या आहेत. त्या तशा कां मानि या हें पाहू. महाभारतांत उद्योग पर्वीत गरुड व गोलचक्राचा संवाद आहे. त्यांत

ह्याचें विवरण आढळून येतें. तें असें:—

१ पूर्वः—प्रथम ही ब्रह्मदेवाचें बुद्धीत आविर्भूत झालीं ह्मणून हिला पूर्व ह्मणतात. हिनें जगत् व्याप्त केलें. ही परलोकाचें द्वार होय सूर्यानें ब्रह्मवेत्यानां सावित्री मंत्राचा उपदेश येथें केला व याज्ञवल्क्यास वेद सांगितलें.

२ दक्षिणः—सूर्यानें आपल्या गुरुस गुरुदक्षिणा ह्मणून दिली ह्मणून हिला दक्षिणा ह्मणतात. हें धर्माचें द्वार होय ! पितृगणाचें स्थान आणि नाग व कपिल देवांचें उत्पत्तिस्थान होय. येथें पूर्ण अंघ्रतम आहे. अज्ञानामुळें जीव येथें येतात रावणानें येथें तपश्चर्या केली.

पश्चिमः—दिवसाचे पश्चात् भागीं सूर्य आपलीं किरणें इकडे सोडतो ह्मणून पश्चिमा असें हिला ह्मणतात, हें वरुणाचें, वायुचे व मंदरपर्वताचे स्थान होय.

४ उत्तरः—येथें पुरुष पापामून मुक्त होतो व त्यास मोक्ष मिळतो. ह्या उत्तारण सामर्थ्यामुळें ह्या दिशेस उत्तरा ह्मणतात. ही फार श्रेष्ठ आहे ह्मणूनहि उत्तरा ह्मणतात. ह्या स्थानापासून पूर्व व पश्चिम दिशामधून स्वर्गाला मार्ग आहे (हाच सुपुण्या पंथ मध्यमार्ग होय. अग्निसारखा दैदीप्यमान पुरुषरूपी शंकर, प्रकृतिरूप उमेसह येथेंच आहे. हें उत्तर ध्रुव स्थान होय ! पुरुष जो जो या स्थानाचें पलिकडे जातो तो तो तिकडे लीन होतो ! (ध्रुवमंडळ भेदन करून ह्मणजे मूळमायेचे स्वरूपानंतर—अण्विजीवन ज्योतिकलेनंतर—ब्रह्मस्वरूपांत लीन होतां येते.)

ह्या दिशांचे वर्णनंतीळ लक्षार्थ लक्षांत घेऊन संध्यावंदन कर्मांचे वेळीं पूर्व अगर उत्तर या दिशाकडे तोंड करून वधावे. आत्मसूर्य स्वयंप्रकाश आहे त्याचें ठिकाणीं दिशा नाहींत ! त्याचा साक्षात्कार होऊन त्याचें ध्यानांत निमग्न झाल्या-
तेंथें दिशा कोठून असणार ? आपणच स्वयें परब्रह्म रूप असतो !

ब्रह्मैवेदममृतं पुरस्तात् ब्रह्म पश्चात्ब्रह्म दक्षिणतश्चोत्तरेण ।

अधश्चोर्ध्वं च प्रमृत्तं ब्रह्मवेदं विश्वमिदं वरिष्ठम् ॥

मुण्डकोपनिषत् २. २. ११.

शाश्वत् ब्रह्मच पुढें, मागे, उजवीकडे, डावीकडे, वर, खाली सर्वत्र पसर-
लेले आहे. हें सर्व विश्व ब्रह्मच होय ! हें सर्वांत श्रेष्ठ आहे. असें मुण्डकोपनि-
षदांत ह्मळें आहे. आत्म्याचें समुल्लेख वसत्यावर ती दिशा शुभच होय ! पण
ही स्थिति प्राप्त करून घेण्याकरितां साधकानें प्रातःकाली पूर्वाभिमुख व सायं
काळीं उत्तराभिमुख वसावें व वरील प्रमाणें भावना ठेवून कर्म करावे.

आचमन

संध्यावंदनांत प्रथम आचमन आहे. या कर्मांत स्मार्त आचमनच उक्त आहे
हाताची आकृति गोकर्णाकृति करून उडिद बुडण्या इतके उदक घ्यावें प्रत्येक
वेळी इतकें उदक घेऊन प्रथम तीन वेळ आचमन करावें. पुढें प्रत्येक ईश
नामानें शरीरांती ३ स्थानांची चालना करावयाची आहे. शेवटीं प्रणवानें हृद-
यस्थ आत्म्याला परिषेक करावा. हे शौनकोक्त स्मार्त आचमन होय. आचमन
व संध्या कर्मामध्ये हातात दर्भाचे ३ गर सोने अगर रत्नाचे पवित्रक असावे.
आचमनानें कोठ्याची शुद्धि होते मल धुऊन जावून पचन क्रिया वाढते. पर-
मेश्वराचें नामस्मरण होतें व त्यायोगें पाप दूर होतें स्थान चालना केल्यामुल्ले
सर्व शरीरांत तेज उत्पन्न होते. आचमनानें पवित्रता येते ह्मणून ज्यावेळीं शरीर-
शुद्धि व आत्मशुद्धिची जरूरी भासेल त्या वेळीं आचमन करावयास
सांगितल आहे.

मार्जन

जलानें शरीराचें उतमांग व रतर अवयव यावर सिंचन करणें हें मार्जन
हाय. आंगा, मधलें बोट व अनामिका यांनीं धरलेल्या दर्भाची जलानें शरी-
रावर प्रोक्षण करावें. मार्जनाचे योगें तिन्हां अवस्थांतोळ दोष, तसेंच तिन्ही
देहाकडून होणारे कायिक, वाचिक व मानसिक दोष, आणि मोह मूलक,

JNANA

Jag. m. v. m. n. ARANASI.

Acc. No. 3652

अज्ञानमूलक व क्रोधमूलक दोष, असें नऊ प्रकारचे दोष नाहीसें होतात. ऋचंचा पाद, अर्धी अगर संपूर्ण ऋचा यांचे शेवटीं मार्जन करावें. मार्जनाचे मंत्राकडे पाहिल्यास असें दिसून येईल कीं यांत आपो नारायणाची प्रार्थना आहे. औषधी वनस्पती, एकंदर सर्व रस व जल यांची देवता चंद्र ही होय. तेव्हां मार्जनांत चिच्छंद्ररूपी प्रकाशरूपाची उपासना आहे ! चिच्छंद्रकडे-पासून अमृत सवून त्याच्या योगें सर्व रसांचे पाषण होते व्हाणून उदक देवदेची व प्रार्थना मार्जनांत आहे. " हें उदक देवतानो ! परमात्म्याचे दर्शन होण्याकारितां व ज्ञानप्राप्तिकरतां आह्मांस अत्यंत कल्याणकारक रस (अमृत) द्या. माझे सर्व पातकांचा नाश करा सर्व औषधा देऊन माझे शरीर रक्षण करा व्हाणजे सूर्यरूप परमात्म्याचे चिरकाल दर्शन मला होईल. " अशा तऱ्हेचे प्रार्थना मंत्र आहेत. कित्येक मार्जनाचे मंत्रांमध्ये अग्नीदेवतेची प्रार्थना केल्ली आढळून येते. याचें कारण काय ? अशी शंका कित्तेकांना येईल याचें उत्तर असें कीं चिच्छंद्रकलत अग्निकुलास्थित आहे. याचें संपूर्ण विवेचन नाद १ ' मात्तलयाभ्यास ' यांत केलेले आहे. त्यांत स्पष्ट द्याले आहे कीं:—

रविमध्ये स्थितः सोमः सोममध्ये हुताशनः ॥

मैत्रायणीय ६. ३८

चंद्र फलेचे अनुभवानंतर अग्निमंडळाचे अनुभव येतात. ह्यास ज्ञानाग्नि झटलें आहे. खुद्द मार्जन मंत्रातहि ' अप्सु अग्निं विश्वशंभुवम् । ' असें झटलें आहे. " हे अग्ने ! तूं इकडे ये व मला तेजानें संपन्न कर. तुझ्या ज्वालेमध्ये जे व्यापक ब्रह्म आहे त्यानें आह्मी स्वतःला पवित्र करतो " वगैर प्रार्थना अविनाशी फल प्राप्ति करतां आहे. कित्येक मंत्रांत द्यावा पृथिवी, इंद्र देवता व पंचमहाभूतें वगैरेची प्रार्थना आहे. ही सर्व आपोनारायणाचीच परमात्म्याचाच रूपें आहेत व्हाणून त्यांची प्रार्थना केली आहे हें खालील उपनिषद् वाक्यावरून कळून येईल.

एषाऽग्निस्तपत्येष सूर्य एष पर्जन्योमधवानेष ।

वायुरेष पृथिवी रयिर्देवः सदसच्चामृतं च यत् ॥

प्रश्नापनिषत् २.५

हा अग्निरूपानें ज्वलन पावतो, हाच सूर्यरूपानें प्रकाशमान होतो, हा पर्जन्य रूपानें वर्षाव करतो, हा इंद्ररूपानें प्रजापालन करतो; हाच वायु व पृथिवी चंद्र हाच सर्वजगताचा देव हाच, हाच सर्व मूर्त व अमूर्त वस्तु ज त आणि अमृत होय !

मंत्राचमन

पहिल्या मार्जनानंतर मंत्राचमन करावयाचें असते. मंत्र झणून आचमनासारखे जलपान करावयाचें. दशेंद्रियाकडून होणारे पातकांचा नाश होण्याकरितां व पापापासून (अज्ञानापासून) रक्षण करण्याकरितां सूर्याची प्रार्थना या मंत्रांत आहे. ह्या मंत्रांत एक मोठें तत्त्व गोविलें आहे. व्यावहारिक दृष्टीनें विचार केला तरां सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा या मंत्रानें सर्वस्वाचा त्याग करण्याचा उपदेश आहे हें सिद्ध होतें. कमक्रोधलोभाद विकार, एवढेच नव्हे तर धरदार, आतइष्ट, धनदौलत वगैरेचा त्याग करावा. फारतर काय पण आपल्या देहाचासुखां त्याग सत्कर्मांत करावा असें सांगितलें आहे आत्मयज्ञाचें केवढें हें उदाहरण ? अशी नित्यशिकवण शिकविणारी आमचीं कर्मे टाकून दुसऱ्या ठिकाणीं स्वावलंबन, आत्मयज्ञ, मनोनिग्रह, तेजस्विता, ज्ञान वगैरे शोधात बसणें झणजे अज्ञानपटल डोळ्यावर मुद्दाम ओढून घेण्यासारखें आत्मघातकीपणाचें होय ! अस्तु.

लक्ष्यार्थाचें दृष्टीनें विचार केला तर स्वयंप्रकाश व सत्त्वस्वरूप ब्रह्माचें ठिकाणीं अहंकारासह मी स्वतःचें हवन करतो असा याचा अर्थ आहे. अग्निमंडळ ही विराटस्वरूपाची मकर मात्रा. तिचेनंतर अहंकार झणजे मूलमाया ही अर्धमायाही अर्धमात्रा हिचा लय प्रकाशरूप परमत्प्यामध्यं करावयाचा हें मार्ग

सांगितलें आहेच. समूळ सोऽहं वृत्ति नष्ट व्हावयास पाहिजे. हणजे स्व-
त्स्वरूपांत लीन होतां येतें. हेंच मोठें रहस्य (हाच संपूर्ण आत्मयज्ञ) यांत
गोविलें आहे !

अधमर्षण

दुसऱ्या मार्जनानंतर अधमर्षण करावयाचें असतें. डाव्या हातानें डावी
नाकपुडी दावून धरून उजव्या हातांतील पाण्यावर उजेव नाकपुडीतून श्वास
सोडावा. मग तें पाणी डाव्या बाजूस, तागलेल्या दगडावर टाकतों अशी कल्पना
करून, जमिनीवर टाकावें. आपल्या उजव्या कुक्षीमध्ये [खाकेंत] पापरूपी
पुरुष आहे असें शास्त्रवचन आहे; रोज जीं पापें देहाकडून होतात तीं उजव्या
कुक्षींत पापरूपानें असतात. तो पापपुरुष श्वासाचें द्वारां बाहेर काढून टाकीत
आहोत व ततशिलेवर त्यांचे भस्म होत आहे अशी भावना प्रत्येकीं ठेवावी
शास्त्रांत पापपुरुषाचें पुढील प्रमाणें वर्णन आहे.

वामकुक्षी स्थितं पापं पुरुषं कज्जलप्रभं ।

ब्रह्महत्या शिरस्कंध स्वर्णस्तेय मुजद्वयं ॥ १ ॥

सुरापान हृदायुक्तं गुरुतुल्य कटिद्वयं ।

तत्संसर्गा पदद्वंद्व अंगप्रत्यंग पातकं ॥ २ ॥

उपपातक रोमाणां रक्त श्मश्रु विलोचनं ।

खड्ग चर्म धरं कूटं कुक्षौ पापं विचिंतयेत् ॥ ३ ॥

परमात्म्यापासून जगदुद्भव कसा झाला याचें वर्णन अधमर्षण मन्त्रांत आहे.
मायाभ्रमामुळें जगदाभास होतो हेंच अज्ञान व हेंच पाप ! हें धुवून काढलें-
अज्ञान नष्ट झालें-हणजे पापावरोवर पुण्यक्षयहि होतो-अज्ञ नावरोवर ज्ञानहि
नष्ट होतें-व केवल आत्मरूपानें आपण राहतो ?

अर्घ्यप्रदान

श्रीसूर्यनारायणास अर्घ्यप्रदान त्रिकाल करावें, अर्घ्याचें महत्त्व फार आहे.
सूत्रोक्तसंध्येमध्ये अर्घ्य व गायत्री मंत्राचा जप एवढेच आहे, कटीाण प्रसर्गीहि-

जनन व मृताशौचांससुद्धां—अर्घ्यप्रदान सांगितलें आहे. यावरून सूर्यास अर्घ्य प्रदान नित्य करणें किती जरूर आहे हें कळून येईल. प्रातःकाळीं सूर्य उदय पावत असतानां, सायंकाळीं सूर्य अस्ताचलास जात असताना व मध्यान्हकाळीं सूर्यखं स्वास्तिकांत ह्मणजे बरोबर डोक्यावर असताना, असें तनि वेळ अर्घ्यप्रदान करावें. प्रातःकाळीं उभे राहून, वांकून व पूर्वाभिमुख होऊन अर्घ्यें जलांत द्यावेत. मध्यान्हकाळीं उभे राहून अर्घ्यें द्यावेत. आणि सायंकाळीं पश्चिमाभि-मुख होऊन, बसून व स्थलावर अर्घ्यें द्यावेत. सायंकाळीं जलांत अर्घ्यें देणाऱ्या मूढमतीस पाप लागतें असें वचन आहे. कालातिक्रमण झाल्यास प्रायश्चित्तादाखल प्रथम एक अर्घ्य देऊन नंतर नित्याचें तनि वेळ अर्घ्य द्यावे. अर्घ्य प्रदानांत अशी भावना आहे कीं श्रीसूर्यनारायण जगातितलावर उदय पावण्याचे वेळीं हजारों आसूर-राक्षस त्याला उदय पावतां येऊं नये ह्मणून त्याच्या बरोबर लढाई करतात व त्याला जेरसि आणतात. अशा वेळीं ब्राह्मणानें गायत्रीमंत्र ह्मणून अर्घ्यप्रदान केलें कीं त्या मंत्रसामर्थ्यानें तें ब्रह्मास्त्र बनतें व त्यायोगें सर्व आसुरांचा नाश होतो. ह्मणून सूर्य, ब्राह्मणाचा मुलगा जन्मास आला कीं सहस्र गाई दान करतो ! या कल्पनेस कित्येक हंसतील परंतु विचार न करतां तसें करणें ह्मणजे अज्ञान प्रगट केल्यासारखें होईल. मंत्राचें सामर्थ्य कोणास नाकबूल करतां येणार नाही. भूतबाधा व सर्पादिकांचीं विषे, मंत्राचा कांहींहि अर्थ कळला नाही तरी, मंत्र ह्मणतांच उतरतात हें आपण प्रत्यक्ष पाहतों. तेव्हा मंत्रोच्चार करून सोडलेल्या उदकाचा सूर्योदयाचें वेळीं असणाऱ्या विशिष्ट वातावरणावर कदाचित् परिणाम होतहि असेल. नाही कोणी ह्मणावें ? अस्तु.

हा शास्त्रज्ञांचा विचार वाजूस ठेवून त्रान्दिक विवेचनाकडे वळू. अर्घ्यप्रदानाचा काल अरुणोदय हा आहे. अंतःकरणांत सुविचार उत्पन्न होऊं लागले ह्मणजे वज्र अंतर्मुख होते व आत्मानात्म विचार उत्पन्न होतात. त्यानंतर ज्ञान-सूर्याचा उदय होतो ! ज्ञानसूर्याचें उदयकाळीं, कामक्रोधादि रज व तमोगुण वृत्ति पूर्वपापसंचयामुळें उटत असतात व त्या सत्वगुणप्रधान वृत्तीनां शांकून टाकून

ज्ञानसूर्यास उदय पावूं देत नाहीत. हाच असुरांचा व सूर्याचा झगडा व द्वंद ! ह्यावेळीं दृढ वैराग्याचें अंसगरूप शस्त्रानें असद्वृत्तिचा नाश करावयास पाहिजे आत्मज्ञानाच्या दृढ अभ्यासानें स्थूलसूक्ष्मादि देहांची आहुति द्यावयास पाहिजे ह्मणजे ह्या कामक्रोधादि आसुरांचा नाश होऊन ज्ञानसूर्याचा उदय होतो ! ज्या क्षणीं ज्ञानसूर्य प्रकाशमान होतो त्याचक्षणीं अज्ञानाचा नाश होतो. ज्या चित्तानें अज्ञानानें हें नामरूप जगत् उभारलें, त्या चित्ताचें सर्ववृत्तिसह ह्या आत्मज्ञान-रूपी सूर्याचें ठिकाणीं अर्घ्यप्रदान केलें ह्मणजे अस्ति-भाति-प्रियत्वरूपानें ज्ञानाज्ञानातीति एकरूपानें तो राहतो. उपासना या दृष्टीनें सहस्ररश्मी भगवान् श्री सूर्यनारायण हांच प्रणव गायत्री ! हाच उद्गीथ ! हा उदयास आल-ह्मणजे अज्ञानरूप अंधःकाराचें आवरण व त्याचग्रमाणें तज्जन्य देहादि वस्तूचा विक्षेप हे दोन्ही नाहिसें करतो. हें जो जाणतो तो जन्ममरणाचे भयाचा व त्याला कारण असणाऱ्या अज्ञानाचा काल लगजे निहंता होतो. मायानाश झाल्यावर आपोआपच तो ब्रह्मरूप होतो !

असौ तपति तमुद्गीथमुपासीत ।

उद्य ॐ स्तमो भयमपहन्त्यपहन्ता ह वैभवस्य तमसोभवति य एवं वेद ।

तो (भगवान् सूर्य) ताप उत्पन्न करतो. त्या उच्चस्वरानें गायल्या जाणाऱ्या (उद्गाधि) भगवंताची उपासना करावी । तो उगवत असनांच अंधकाराचे भय (तमसः) नाहिसें करतो. जो हें वृत्त जाणतो तो तमाच्या (अज्ञानाच्या) भयाचा विनाशक (अपहंता) होतो.

छांदोग्य १. ३. १. १

बरील विवेचनावरून प्रत्येकानें अरुणोदयकालीं जाग्रत राहून सूर्योदयाचें वेळीं अज्ञानान्द्रेमध्ये घोरत न पडतां प्रत्यक्ष परब्रह्म स्वरूपाचें सगूणरूपी जो सूर्यनारायण त्यास अर्घ्यप्रदान करणें अत्यंत जरूर आहे. अशा भावनेनें जर नित्य अर्घ्यप्रदान होईल तर स्वतः ब्रह्मरूप होतों येईल ! ज्यावस्तुचें सतत ध्यान

लागेल त्यावस्तुशीं तद्रूपता सहज प्राप्त होते. हे अलिभृंगांचे दृष्टांतावरून सहज कळून येणार आहे.

असौ आदित्यो ब्रह्मा ।

हैं जाणून त्याचेंच ध्यान करावें हें योग्य होय.

उपस्थान

उमें राहून हात जोडून श्रीसूर्यनारायणास केलेल्या प्रार्थना ह्याणजे उपस्थान होय. ही प्रकाशरूप परमात्म्याचेंच प्रार्थना आहे. हा जातवेदस् सहस्ररश्मी श्री सूर्यनारायण कसा आहे याचें वर्णन उपनिषदांत पुढीलप्रमाणें आहे.

विश्वरूपं हरेण जातवेदसं ।

परायणं ज्योतिरेकं तपंतम् ॥

सहस्ररश्मि शतधा वर्तमानः

प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः ॥

प्रश्न १. ८ मैत्रायणीय ६ ८

विश्वरूप, किरणयुक्त, सर्व वस्तुजात जाणणारा, सर्व प्राणांचा आश्रय, प्रकाश-रूप, एकजिनसी तपनपावणारा, असंख्य किरण असलेला, अनेक रूपांनी नटलेला, सर्व प्राजांचा प्राण असा हा सूर्य उदय पावतो अशा परब्रह्मस्वरूपाचीं सगुण रूपांत—प्रकाशरूप, परमात्मस्वरूपांत—प्रार्थना अमृतत्वाकरितां करावयाची आहे.

हा मिलदेव मनुष्यांना व देवांना धारण करीत असतो.

जन्ममृत्यूचे पाशांतून तूं आह्मास सुक्त कर. मोक्षापासून दुर लोटू नकोस.

अक्षय्य सुखप्राप्त्यर्थ परब्रह्माची प्रार्थना आह्मी करतो. पूर्व दिशेस उदय-पावणारे तें शुद्ध स्वरूप—व्रण १०० वर्षे आह्मी पहावें.

सर्वप्रेरक परमात्म्या ! तूं तारक व सर्व प्राण्यांना दर्शनीय आणि सूर्यादि ज्योतींचा कर्ता असून हें सर्व दृश्य जगत् दैदीप्यमान हे ईल अशा दृष्टीने

प्रकाशित करीत असतोस वेगोर वेगरे प्रार्थना सांगितली आहे.

अभ्यासाचें वृष्टीनें विचार करतां असें अनुभवास येईल कीं ईश्वराचें सगुण रूपाचें—काशरूपाचें ध्यान धरतांना अनुहृत ध्वनि उत्पन्न होत असतात ! ही गोष्ट छांदोग्योपनिषदांतील खाली दिलेल्या अवतरणावरून स्पष्ट दिसेल. प्रकाशान्वरोवरच नाद उत्पन्न होतो.

आदित्यस्योदयं प्रति प्रत्यायनं प्रति घोषा उल्लवः ।

आदित्यं ब्रह्मेत्युपास्तेऽभ्याशो ह यदेन^५ साधवो घोषा ॥

छांदोग्य अध्याय ३, १९. ३. ४

आदित्याचे उदयाचे व प्रत्युदयाचें वेळीं आनंदकारक ध्वनि उत्पन्न होतात. जे आदित्यरूपी ब्रह्माची उपासना करतो, त्याकडे तात्काळ शुभ असें आनंददायक ध्वनि नाद येतात व ते त्याला अखंड सुख देतात.

ह्या नादानुसंधानानें परब्रह्मस्वरूपी लीन होतां येतें. माध्यान्हसंध्येच्या उपस्थितां हि अशा अर्थाचा मंत्र आहे. उपनिषदांतहि हेंच सांगितलें आहे.

उद्वयं तमसस्परी ज्योतिः पश्यन्त उत्तर^५ स्वः पश्यन्त उत्तरं

देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तममिति ज्योतिरुत्तममिति ।

छांदोग्य अध्याय ४, १७. ७

अज्ञानरूप किंवा अविद्यारूप तमाचा अगर मायेचा अंधकार नाश करणारी ज्योति आदित्याचें ठिकाणीं स्थित आहे. त्याच्यापेक्षां उत्कृष्ट तर ज्योति आहे व ती आमचे हृदयाकाशांत स्थित आहे ! याचा साक्षात्कार करून घेतल्यावर प्रकाशरूपापेक्षां उत्तम ह्मणजे प्रकाशरूपा परीकडील जे गगनस्वरूप खंब्रह्म त्याप्रत आह्मी गेलों ह्मणजे तत्त्वरूपी आह्मी लीन झालों ! !

वरील एकंदर सर्व मार्जन, अर्घ्यप्रदान, गायत्री व उपस्थान विवेचनावरून कळून येईल कीं हृदयाकाशांतील अंगुष्ठमात्र पुरुषोन्तरात्म्याचा त्या आत्मसूर्याचा त्या त्रिराट्स्वरूपाच्या अकारमात्रेचा—साक्षात्कार झाला ह्मणजे चिच्चंद्रमंडळाचे

अनुभव येतात, या नंतर अभिमंडळांत प्रवेश होतो. पुढे मूळमाया—व्यास उत्तरवर्गमंडळ झटलें आहे त्याचे अनुभव येतात व शेवटी प्रकाशरूप परमात्मा-चा साक्षात्कार होतो ! याचे साक्षात्कारानंतर गगनस्वरूप खंभ्रह्यामध्ये लीन होतां येतें ! ह्याचें साधारण विवेचन मागें नाद ६ मात्रालयाभ्यास यांत आलें आहे. हा क्रमवार अभ्यास संध्यावंदन कर्मामध्येहि कसा सांगितला आहे हें आतां स्पष्ट दिसून आलें असेलच अशा तऱ्हेनें अभ्यास ज्यांत सांगितला आहे असें आपले नित्यकर्म ब्राह्मणांनीं सोडणें ह्मणजे अधोगती प्राप्त करून घेणें होय !

छंद

छंद ह्मणजे काय याचें व्याख्यान छांदोग्योपनिषदांचे पहिले अध्यायाचें चवथ्या खंडांत केलें आहे. जन्ममृत्युचें फेऱ्यांत—मायापाशांत—आपण सांपडूं अशी देवाना भीति उत्पन्न झाल्यामुळें त्यांनीं तऱ्हीं विचेचा आश्रय केला व ते वेदविहित कर्मे करूं लागले. धर्माचें ठिकाणीं उपयोगीं पडणाऱ्या मंत्रांनीं त्यांनीं आपणास आछादून घेतलें ह्मणून छंद ह्मणतात. धीवर ज्याप्रमाणें मत्स्याला उदकांत पाहतो, त्याप्रमाणें मृत्युनें पाहिलें कीं हें देव नुसतें कर्मांत रत आहेत. शब्दज्ञानांत पंडित आहेत तेव्हां माझाला पाण्याबाहेर काढतांच जसा तो मरतो त्याप्रमाणें आपण यांना जाळें टाकून सहज धरावें, ह्मणजे हे आपल्या ताब्यांत सांपडतील. मृत्युचा उद्देश लक्षांत येतांच ह्मणजे नुसत्या कर्मांनीं व शब्द पांडित्यानें मोक्ष मिळणार नाहीं हें जाणून देवांनीं ह्या जन्ममरणाचें पाशांतून मुक्त होण्याकरितां स्वरशब्दानें निर्दिष्ट अशा ॐ काराची उपासना केली. प्रणवगायित्री-च्या उद्गीथाची—उपासना करून आत्मसाक्षात्कार घेऊन देव मृत्युरहित व भय रहित झाले आणि अमृतत्वाप्रत गेले. त्याप्रमाणें जो कोणी प्रणवोपासना करतो तो अमृतत्वाप्रत पावतो !

स्वर—प्रणवाभ्यसः—इतर मंत्रास जसें स्वर आहेत तसे गायत्री मंत्रास व संध्यावंदनांतील इतर मंत्रासहि आहेत. वेदांत स्वरांचें महत्त्व फार आहे.

अपौरुषेय वेदांनील एकादा स्वरहि बदलावयाचा कोणास अधिकार नाही. ब्राह्मणांनी आज हजारों वर्षेपर्यंत अत्यंत कठिण अशा वेदाचे जिवपाड व पूर्व रूपांतच रक्षण केलें हें संस्कृति रक्षणाचे विकट कार्य त्यांनी केल्याबद्दल त्यांना धन्यवाद द्यावे तेवढे थोडे आहेत ! अस्तु. ह्या स्वराचे इतके महत्त्व कशांत आहे हें आपण पाहू.

स्वर महत्त्व काय आहे याचें स्पष्टीकरण कांहींग्रंथांमधून आहे. ठराविक शब्द पद्धतीने उच्चारिले पाहिजेत, ठराविक स्वर न झटले तर शब्दाचे अर्थ भल- भलते होतात व उपायाचे ऐवजों अपायकारक ग्रंथ झटले जातात, इंग्रजींत जसे शब्दाचें ठराविक अवयवावर जोर द्यावा असे शास्त्र आहे. तसें हें शास्त्र आहे, वगैरे वगैरे पुष्कळ अनुमानें पुष्टिकरणार्थ काढली आहेत. ता थोड्या फार अंशानें खरीहि आहेत. परंतु ह्यापेक्षां कांहीं तरी गूढ अर्थ अगर तत्त्व त्यांत गोविलें असलें पाहिजे व तें तसें आहे अशी आमची समजूत आहे. आपल्या घर्माचें गूढ तत्त्व असें आहे कीं प्रत्येक जीवानें जन्म मरणाचे फेऱ्यांत- तून मुक्त व्हावे व आपले आत्मस्वातंत्र्य मिळवावें ! हें स्वातंत्र्य मिळवून स्वात्म- पदवीं लीन होण्याचे निरनिराळे असंख्य मार्ग आहेत. कोणतेही मार्गांनीं गेले तरी कुंडलिनी जागृत होऊन मन व प्राण या दोहोंचा लय स्वात्मस्वरूपी व्हा- वयास पाहिजे हें साध्य आहे. ह्या साध्य साधनाच्या मार्गांपैकीं वेदपठणानें एक मार्ग आपोआप साध्य होतो. प्रणायाम ध्यानधारणाभ्यास, षाण्मुखीमुद्राभ्यास अग ॐ काराभ्यास वगैरे जे अनेक मार्ग अव्यक्त ॐ काराप्रत नेणारे आहेत, त्यापैकीं वेदपठण हा प्रणवाभ्यास ह्याणतां येईल. प्रणवाच्या सांडतीन मात्रा धरल्या आहेत. अकार, उकार व मकार या शाद्विक मात्रा एण येथें मात्रा शब्दाचा अर्थ ठराविक वेळ असा ध्यावयाचा. नकुळास [मुंगसास] शब्द करण्यास जो वेळ लागतो ती अर्धमात्रा, चाष पक्ष्याचा उच्चार ही एक पूर्ण मात्रा. कावळ्याच्या शब्दाच्या दोन व मोराच्या शब्दाच्या तीन, अशा मात्रा ठरल्या आहेत. या प्रमाणें ॐ काराच्या साडे तीन मात्रा ठरल्या आहेत.

इतक्या वेळांत एकवार प्रणवाचा उच्चार करावयास पाहिजे, हा अभ्यास ७ व १४ या प्रमाणांत वाढवावा. अशा तऱ्हेनें अभ्यास वाढविला ह्मणजे कुंडलिनी जागृत होऊन प्राण एक एक चक्र मंदन करतो व तो भूमध्य चक्रांत येतो. दीर्घ ओंकार ह्मणतांना जो ध्वनि डोक्यांत घुमतो तिकडे लक्ष दिल्यास असें अडळून येईल कीं, मन त्या मनोरम ध्वनीत रमते व जो जो जास्त मात्रांचा अभ्यास होईल तो तो उत्तरोत्तर ध्वनि गोड वाटत जातो व मन लीन होत जाते ! हेंच तत्व स्वर ठरविण्यांत उपयोगी आणलें गेलें आहे व त्या पद्धतीनेच स्वरांची रचना तयार केली गेली आहे. याचें प्रत्यंतर प्रत्येकानें पहावें ४।५ ऋचांचें स्वर बरोबर पाठ करून एकांतांत बसून ह्मणावे ध्वनीवर लक्ष ठेवावें ह्मणजे आपल्या ह्मणण्यानें ओंकार ध्वनी डाक्यांत घुमल्याचा भास होईल हा अभ्यासाचा विषय आहे. अनुभव घेऊन पाहिल्या शिवाय ऋळणार नाहीं. ओंकार धनुष्य घेऊन अभ्यासानें जागर मन हा शर लावून तें बरोबर ओढ-ण्यास गिकावे व त्यानें परब्रह्म वेधावें ? वेध मारणारा जर वेसावध असेल तर अचुक नेम लागणार नाहीं व लक्ष्य जें परब्रह्म, तें हार्ता येणार नाहीं. त्याचप्रमाणें वेदपठण करणां स्वर अगदीं बरोबर झटलें पाहिजेत, स्वरोच्चार बरोबर झाला नाहीं तर प्रणवाभ्यास चुकेल व आपणास आत्मवस्तु प्राप्त होणार नाहीं एवढेंच नव्हे तर वडेवाकडे ह्मणण्यानें ह्मणजे सदोष अभ्यासानें विक्षेप उत्पन्न होईल व त्या योगें दुःख प्राप्त होईल ! या करतांच वेदपठण शुचिभूत होऊन शुद्ध स्थळीं, एकाग्र मनानें, दुष्ट लोकांचा सहवास नसेल तेथें करावें, असें निर्विघ्न घालण्यांत आले आहेत. ज्ञानी लोकांना या अभ्यासानें लवकर फल मिळेल, सर्व साधारण लोकांनाहि जरी श्रद्धेनें बरोबर स्वर झटले तरी अजाणताहि त्यांची कुंडलिनी जागृत व्हावी व ते पुढें आत्मदर्शनास योग्य व्हावेंत, या गूढ विचारानें ही वेदपठणाची व्यवस्था करण्यांत आली आहे. हा अर्धमात्राचा अभ्यास आहे मुंगीचे गती प्रमाणें मस्तकांत ही सूक्ष्म रातीनें घुमत असतें. गायन विधेंतील गांधार स्वराप्रमाणें हिचा ध्वनि आहे ह्मणून

हीस गांधारी हणतात. ही जीवास विश्रांति देते. उत्तम पट्टीचें जें हणणारें आहेत, त्यांचें हणणें आपल्यापैकीं कित्येकांनीं एकिले असेल. तें ऐकतांना ऐकणारास आनंद होतो व तो त्या ध्वनींत एकतानता पावणे असा अनुभव आपणास आला असेल. ही ऐकणाराची स्थिती मग हणणारा जर एकतानतेनें अभ्यास करील तर तो सहज ब्रह्मरूपी तल्लीन कां होणार नाहीं ! परम साक्षात्कारी सत्पुरुष श्री वासुदेवानंद सरस्वती (टेंभेस्वामी) यांनीं या प्रणव अभ्यासाचें उत्तम विवरण आपल्या दत्तमहात्म्य या ग्रंथांत केलें आहे. या सर्व गोष्टींचा विचार केला तर स्वरांवे आध्यात्मिक उन्नतिच्या दृष्टीनें किती महत्त्व आहे कळून येईल !



नाद १० वा

उपसंहार

ब्रह्म वा इदमग्र आसीदेकमेव । तच्छ्रेयोरूपमत्यसृजत धर्म । तस्मा-
द्धर्माक्षरं नास्त्यथो अबलीयान् बलीयात्समाश्रंसत धर्मेण यथा राज्ञैव
यो वै स धर्मः सत्यं वै तत् ॥

वृहदारण्यक १-४-११-१४

आ

रंभी फक्त ब्रह्मच होतें. तें एकजिनसी एकटेंच होते. त्यांना
श्रेयोरूप धर्म निर्माण केला. झणून धर्माहून अधिक श्रेष्ठ काहीं
नाहीं. ज्याप्रमाणें क्षुद्र मनुष्य राजाचें सत्तेच्या पाठबळावर
मोठ्या लोकांशीं स्पर्धा करता त्याप्रमाणें बलहीन जे झालेले

असतात ते धर्माचे सत्तेवर बलवंतास जिंकण्याचा आशा धरतात ! असा सर्व
शक्तिमान् धर्म त्रिकालाबाधित सत्यस्वरूप होय !

धर्म कसा निर्माण झाला व त्याचे स्वरूप काय ह्याचें थोडक्यांत दिग्दर्शन
उपारिनिर्दिष्ट वृहदारण्यक उपनिषद्वाक्यावरून कळून येईल. हाच आपला
स्व-धर्म. आत्मरूप ओळखणें हा खरा स्वधर्म होय ! ह्या धर्माचें कसें परिपा-
लन करतां येईल ह्याचें विवेचन पूर्वीचे नादांतून करण्यांत आले आहे. हें विवे-
चन आतां यथामति संपूर्ण केलें आहे याचा उपसंहार थोडक्यांत करून हा
ग्रंथ संपवावयाचा आहे. ' परमेश्वरच कर्ता, करवितां, वदविता व लेखक आहे,
आपण फक्त निमित्त मात्र आहों ' ही पूर्ण जाणीव अस यामुळे आपणासच

निमित्तमात्र, केलें ह्याबद्दल त्या परमात्म्याचें धन्यवाद प्रथम गावयाचे आहेत ! अस्तु.

या विषयाचें परिशीलन करतांना बरेंच जुने ग्रंथ व पोथ्या पहावयास मिळाल्या. त्यांतील महत्वाची प्रकरणेंहि छापण्यांत आली आहेत. गायत्री प्रत्यक्ष मुद्रा, गायत्रीकवच वगैरे अमोलिक प्रकरणें छापून प्रसिद्ध केली आहेत. गायत्री पंचरत्न गीता छापविण्या इतकी सामुग्री तयार आहे. गायत्री स्तव, पंजर, हृदय, माला, कवच, वगैरे महत्वाचें विषय सांपडले आहेत. आमची अत्यंत भ्रष्टउपासना हल्लीं कोणास माहिताहि नाहीं अशी स्थिति प्राप्त झाली आहे. गायत्रीमंत्र तेवढा राहिला आहे. आमचे अंगाध ज्ञानाचें भांडार असून निंदेचा पुंव्वाप्रमाणें आह्मी शरीर, घाचा व मनानें दारिद्री, दुर्बल झालों आहां. आत्मबल वाढविण्याचे प्रयत्न सध्यां सुरू आहेत. तें लवकर साध्य करून घ्यावयाचे असल्यास वरुंगितल्याप्रमाणें आपल्या स्वधर्माचें पालन करावयास पाहिजे याचा मार्ग म्हणजे सर्व जगावर सत्ता चालविण्यास समर्थ करणारा आपली उपासना वाढावली पाहिजे ही मूळ उपासना आहे. ती म्हणजे प्रणवोपासना होय हें लक्षांत आले असलच ती प्रथम करून घेतली पाहिजे. शब्दज्ञान तरी व्हायें म्हणजे जिज्ञासा वाढेल व ती आचरूं लागल्यावर कालांतरानें सद्गुरु भेटून तद्वारे आत्मकल्याण प्राप्त करून घेतां येईल.

प्रणवोपासनेच्या दशविध नादांपैकीं गेल्या नऊ नादांतून ह्याचे यथासांग व विस्तृत विवेचन केलें गेले आहे. आतां शेवटच्या नादांत विहंगम दृष्टीनें धिवरण करावयाचें आहे. कारण शेवटीं पुनः सर्व विषयांचा एकदम आस्वाद घेता यावा. जीव रूप पक्षी या नवाविध नादांतून विहंगमरूपाप्रमाणें उडुण करूं लागला म्हणजे गगनत्वरूपी शिवरूपांत आपोआप रत्न होईल!

स्वररूपी राक्षस हा जो स्वधर्म त्याचें यथातथ्य ज्ञान होण्याकरितां इकती गतीनें उडाला होऊन जीवाचें उद्भाकारितां जे मार्ग वाटून दिले आहेत त्या

मार्गानें जाऊन स्वस्वरूप साक्षात्कार करून घेणें जरूर आहे. चित्तशुद्धिकरितां ज्ञानाला परंपरेनें सहाय्यभूत होणाऱ्या क्रमाचें आचरण करणें जरूर आहे. त्याचप्रमाणें मनोल्याकरितां उपासना करणेंहि अत्यंत जरूर आहे. जी उपासना श्रेष्ठ दर्जाची व मूलस्वरूपाची असेल तिचाच आश्रय बुद्धिवानानें करावयास पाहिजे. गायत्रीची उपासना-ही सर्व श्रेष्ठ उपासना सांगितलां आहे. कारण ओंकार हें मूल स्फुरण आहे त्यासच शुद्धब्रह्म हाणतात. तेव्हां ह्या मूल स्वरूपाचीच उपासना करावी. ही सर्वशक्तिमान् आहे. हिच्यायोगें अभ्युदय होऊन परम पदाची प्राप्ति होते. ही सर्व संप्रदायिक उपासनांची जननी आहे !

ही निर्गुणोपासना कशी करावी हें ज्यास माहीत नसेल अगर ही ज्याचे बुद्धिस आकलन होत नसेल त्यानें प्रथम सगुण उपासना करावी. उपासनेंत जपाने व मूर्तीचें ध्यानानें फार महत्त्व आहे. सगुण मूर्ती तरी कोणती घ्यावी अशी शंका उत्पन्न होईल तर त्याचें निराकरण असें कीं, प्रणवाच्या ज्या साडेतीन मात्रा सांगितल्या आहेत त्यांच्या देवःशक्तिक मूर्ती ध्यानास घ्याव्या. त्याच्या खालील मायाविस्तारांत येऊं नये. ब्रह्मा, विष्णु, महेश या त्रिमात्रात्मक देवता होत. अर्धमात्रेचे देवत सूर्य. त्याचे किंवा आदिशक्ति जी प्रणवगायत्री तिचें स्त्रीरूपांत ध्यान करावें. अगर शुद्ध सत्त्वरूपी जो भगवान् दत्तात्रेय त्याचें ध्यान करावें. ह्यापैकी जी देवता आपणास पसंत असेल तिचीच उपासना करावी. उपासनेंत श्रद्धा व भक्तिचें फार महत्त्व आहे. सगुण-मूर्तीचें ठिकाणीं परमेश्वराची कल्पना केली हाणजे त्याचें ठिकाणीं प्रेम उत्पन्न होते व तोच इह व परलोक देणारा सकल सुखाचा दाता अशी भावना उत्पन्न होते. अशी भावना उत्पन्न झाली हाणजे तिचें ध्यान, नामस्मरण, भजन, पूजम, भक्तियुक्त अतःकरणानें आपोआप होते व त्यायोगें तन्मयता आणि तद्रूपता उत्पन्न करितां येते, यावरून सगुणोपासनेचे किती महत्त्व व आदर्यता आहे हें कळून येईल, देवता पसंत केल्यावर तिचा जप करावा, तो वैखरीनें हाणजे नुसत्या

तांडानें न करतां निदान पश्यंति वाणति होत आहे कां नाहीं हें पहावें. मनांतलें मनांत जप करण्यास मनाची एकाग्रता फार लागते. ती तशी होणें हा जपाचा उद्देश. त्याहिपेक्षां परावाचेंत जप होणें अत्यंत श्रेष्ठ होय ! तो स्फुरण-रूप असतो त्याची माहिती अनुभवानें होईल. कोणत्याहि मंत्राचा जप शास्त्रोक्त करावयास पाहिजे ह्मणजे त्याचें उत्कलान, ध्यान, पूजा, मुद्रा वगैरे करावयास पाहिजेत. तसा तो जपला तर त्या मंत्राची सिद्धी होते, ह्वा तितका जप करूनहि सिद्धी होत नाहीं याचें कारण तो शास्त्रोक्त व एकाग्रचित्तानें पश्यंति वाचेंत तरी जपला जात नाहीं हें होय. याची माहिती अनुभवी माणसाकडून करून घ्यावी.

जपा बरोबर ध्यान केल्यास जलद चित्तैकाग्र होतें. ध्यानास सुंदर व हास्य-मुख मूर्ती घ्यावी. हृत्कमलामध्येंच ध्यान करावें. कारण हृदयहेंच मनाचें वास्तव्याचें स्थान होय. येथेंच मूर्तीचें चरणापासून एक एक अवयवाचें ध्यान ठसविण्यास शिकावे. अवयवाचें ठिकाणीं चैतन्य उत्पन्न व्हावयास पाहिजे. तें तसें झालें ह्मणजे स्थिरता, तन्मयता व शेवटीं तद्रूपता उत्पन्न होईल. ध्येय, ध्याता व ध्यान ही त्रिपुटी नाहीशी होईल व तदाकार वृत्ति होईल ! अभ्यास हळू हळू व नित्य करावयास पाहिजे. ह्या अभ्यासानें व्यवहारांतही अत्यंत फायदे आहेत. चित्तैकाग्रतेचा अभ्यास करणाऱ्यास कोणताहि विषय चटकन आकलन होतो. मनोनिग्रह करतां येतो, अध्यात्मशक्ति वाढतें व कोणत्याहि कार्यांत यश संगदन करतां येतें !

गायत्रीच्या सगुणध्यानमूर्तीचें चित्र हल्लीं एक पहावयास मिळतें गायत्रीच्या ध्यानाचा श्लोक सध्यांमध्ये आहे [मुक्ताविद्रम०] त्यावरून पाहिल्यास दिसून येईल कीं, गायत्रीचें समुण ध्यान सांगितलें असलें तरी निर्गुण ध्यान अभिपते आहे प्रणव गायत्रीचें ध्यानाचा विचार केला तर तो व्यापक स्वरूपाचा आहे हें दिसून येईल. प्रणवाच्या मात्रात्मक ध्यानाचें कोष्टक मागे दिलें

आहे त्यावरून समजून येईल कीं, जागृत, स्वप्न, सुषुप्त्यादि अवस्था; सत्व, रज, तमादिगुण; स्थूल, प्रविक्त्त, आनंदादि भोग; श्वेत. पति-आरक्त, नालादिवर्ण वगैरे वगैरे गोष्टींचा विचार कर्तव्य आहे. ध्यानयोग हा लयाभ्यास आहे. प्रणवाच्या अकार, उकार मकारादि मात्रांचा क्रमवार लय करावयास शिकणें हाच प्रणव गायत्रीचा ध्यानयोग ह्मणण्यास हरकत नाहीं. ह्यास मात्रालयाभ्यास ह्मणतात. प्रणवोपासनेचाच विचार आपणास कर्तव्य असल्यामुळे हा मात्रालयाभ्यास कसा करावयाचा याचें विवेचन करूं. अकार मात्रेचा लय उकार मात्रेंत करावा, उकार मात्रेचा लय मकार मात्रेंत करावा, मकाराचा लय अर्धमात्रेंत करावा व शेवटीं अर्धमात्रेचा लय स्वस्वरूपांत करावा ! हा लयाभ्यास कळण्यासाठीं आपण उदाहरणें घेऊं. वैखरी—तोंडानें बोलतें ती-वाणी तोंडांत आहे. तिचा लय कंठगत असलेल्या मध्यमा वाचेंत करावा. तोंडांत अत्यंत हळू शब्दोच्चार करावा. तिचाहि लय नाभिकमलस्थित परावाचेंत करावा ह्मणजे एकाग्र चित्तानें स्फुरण रूपावर ध्यान ठेवावें. हा अभ्यासाचा विषय आहे. करून पाहिल्यावर अनुभव येईल. आतां ध्यानयोगाचें उदाहरण घेऊं. आसन घालून डोळे मिटून मूर्ती चित्तांत स्थिर करण्याचा प्रयत्न करूं लागल्यावर जड देहाचे मान हळू हळू नाहींस होतें. नंतर चित्तांत मूर्ती स्थीर होऊं लागतें. त्यापुढें चित्ताकाशता होऊन निश्चलता येते व शेवटीं तदाकार वृत्ति होते. यांत प्रथम जड देहाचें व्यापार व नंतर मनोव्यापार बंद होत जाऊन शेवटीं मनोव्यापारी होतो. जागृत, स्वप्न, सुषुप्त्यादि अवस्थांचा लय क्रमवार कसा होतो हें ध्यानांत आलें असेलच.

वृत्तिनिरोधाभ्यासाकडे पाहिले तरी कळून येईल कीं, प्रथम असंख्य वृत्ति उठतात व त्याबरोबर मन धांव घेते. वृत्ति उद्भवतात कशा व लीन कशा होतात याचा विचार करूं लागल्यास कळून येते कीं, जी वृत्ति पूर्वी असंख्य विचारांचे कोपण्यांनून फिरून येई, ती हळू हळू लवकर परत फिरते. शेवटीं

शेवटी तर वृत्ति उद्भवतांच तिचें ज्ञान होतें व ती लयास गेल्याचें कळतें; वृत्ति उद्भवतांच तिचें ठिकाणीं मिथ्या निश्चय केला कीं, आपलें-साक्षीत्व ओढखतां येतें. अशा तऱ्हेनें लयाभ्यासाचाचें योगें निर्वतत्व प्राप्त हातें.

संगुणोपासनेची परिपक्वदशा हाणजे निर्गुणोपासना होय. चित्ताची तदा-कारवृत्ति कोणत्याहि प्रकारचे अभ्यासानें झाली कीं मनाल्याबरोबर प्राणलय होतो व प्राण नाभिकमलापासून चक्रभेदन करीत सुषुम्णापंथानें मूलमध्यचक्रावर पतो, येथें प्रत्यगात्म्याचें दर्शन होतें. मूलमध्य ही अर्धमात्रा धरली आहे. ही ज्ञान स्वरूपिणी आहे. पिंडाचे चारी देहाचे निरासानंतर ब्रह्मांडाचे अकार मात्रेस येथेंच सुरवात हातें. अंगुष्टमात्र आत्म्याचें-चित्सूर्याचें दर्शन येथें होतें! ह्या आत्म्याचें ध्यान येथें धरत गेलें हाणजे चंद्रकलेचें ज्ञान होतें. सूर्या-नंतर चिचद्राचें दर्शन ! नंतर मकाररूपी अग्निमंडळांत प्रवेश होतो. त्याचे अनु-भवानंतर मूळ मायेचें सूक्ष्मरूप जे ध्रुवमंडळ त्याचा साक्षात्कार होतो. हीच अर्धमात्रा. अमूर्त ब्रह्माच्या उपासनेतहि मात्सालय कसा होत जाते हें अनुभवास येईल. ब्रह्मांडाचे चारी देहाचे मात्रात्मक निरासनंतर प्रकाशरूप परमात्म्याचें दर्शन होतें ! निर्गुण, निराकार, निरालंब, गगनस्वरूप अशा खं ब्रह्माचें हें संगुणरूप होय ! ह्या प्रकाशरूपाचें सोडह ह्या सूक्ष्मवृत्तिनें ध्यान केलें असतां गगनस्वरूपी आपोआप लीन होता येते. प्रकाशरूपाचे साक्षात्काराबरोबर नाद पुरुषाचा साक्षात्कार होतो व हा अमानव पुरुष अमृतत्वाप्रत धेऊन जातो असाहि अनुभव येईल ! तत्त्वमासि महावाक्याची विज्ञानदशा हीच ! ही ज्यास प्राप्त झालीतोच विदेहमुक्त. शास्त्रप्रचीति व गुरुप्रचीति प्रमाणें ही आत्मप्रचीती प्राप्त होणें हीच सहजावस्था ! कोणत्याहि अवस्थेंत त्यास उत्थान नाहीं ! तो सर्वव्यापी होतो ! !

प्रणवरूपी गायत्रीच्या उपासनेचें केवढें हें फळ ! गायत्री ही वेदमाता आहे. ती सच्चिदानंदरूपीच आहे. गायत्रीची उपासना ही प्रकाशरूपाची उपासना

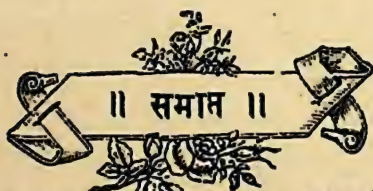
आहे गायत्रीमंत्राकडे पाहिल्यास तो तत्त्वमसि महावाक्यरूप कसा आहे हे कळून येईल. अशी ही सर्वश्रेष्ठ ज्ञानदायी उपासना सोडणें ह्मणजे जाणून बुजून अधःपतन करून घेण्यासारखें नव्हे काय ?

प्रणवगायत्रीची उपासना करण्याचे विविधमार्ग आहेत. तिचे पादांची, पादांच्या ज्या देवता आहेत त्यांची; यंत्र, मंत्र, स्तव, पंजर व सहस्रनाम अशा सूक्ष्म कर्मांचें रूपानें, व शिवशास्त्र ह्मणून उपासना करतात अगर नाद, बिंदु कला, ज्योति, रूप, रेखा, स्वरवर्ण, व आकृति अशा अष्टांगानेहि उपासना करतात. प्रणव सूर्याचे मूर्त स्वरूप जे रेखा, स्वरवर्ण व आकृति ह्मणजे नामरूप-पात्मक जग त्याचा उलट लय रूपांत करावा व त्याचा लय आत्मज्योतिरूपी अंगांत होतो. त्याचाहि क्रमवार लय नादापर्यंत करावा ह्मणजे आपोआप स्वस्वरूपी लीन होता येते. वर नमूद केलेल्या अमूर्त ब्रह्माच्या उपासनेचें उदाहरणाचें विवेचनावरून यांतील रहस्य कळेलच.

उपासनेच्या विविध पद्धति असल्या व सर्वांचा शेवट एक असला तरी विज्ञान प्राप्त करून घेण्यास कांहीं प्रतिक्रिया ह्मणून करावी लागते. ह्याचें उत्तम साधन ह्मणजे द्विजाकरितां शास्त्रानें लाऊन दिलेले संध्याकर्म होय ! ह्या कर्माचें शास्त्रोक्त आचरण केलें ह्मणजे साध्यवस्तु सहज साध्य होते. संध्याकर्म संध्या-काली ह्मणचे एका अवस्थेंतून दुसऱ्या अवस्थेंतून प्राप्त होतांना जो मध्यसंधिकाल असतो त्याकाली करावयास पाहिजे. हा काल ज्ञानस्वरूप तूयवस्थेचा काल होय ! ह्याकाली प्राणापानाचे नियमन करून प्राण सुषुम्णापंथांत नेऊन सोडावयास पाहिजे. ह्मणजे भ्रूमध्यावर तो स्थिर होईल. व आत्मदर्शन करून देईल. मंत्र-जपासारखी प्रत्यक्ष क्रिया परावाचेंत जप करून करावी. जप करतांना मंत्रा-यांकडे लक्ष्य द्यावें ह्मणजे ग्रंथांत ग्रथित केलेले जविवब्रह्मैक्य प्राप्त होते. हा संधीकालीच ब्रह्मोडाचा आत्मा जो सूर्यनारायण त्याचीच ह्मणून उपासना करावी. त्याचेच ध्यान करावें व साक्षात्कार करून घ्यावा. आपोनायणाचाहि

उपासना ह्या वेळीं होते व सर्वस्वाचा त्याग करण्याचें ज्ञान प्राप्त होते. शेवटीं प्रकाशरूपाची प्रार्थना करतां करतां सर्व दिशेस खालीं वर सर्वत्र ब्रह्मव्यापून राहिले आहे एवढेंच नव्हे तर आपणच व्यापून आहों असा साक्षात्कार करून घ्यावा! प्रतिक्रियेचें केवढें हें सामर्थ्य !

प्रणवोपासनेचें महत्त्व किती आहे व ही सर्व श्रेष्ठ उपासना असून हिच्या योगें जड जीवास आपला उद्धार करून घेऊन सच्चिदानंदस्वरूपीं कसें लीन होतां येतें हें कळून आले असेल. अभ्यास सतत करून प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन पाहून सत्यत्व पटवून घ्या अशी इशूति ग्वाही देत आहे. हें नुसतें शब्दज्ञान नव्हे साधकानें नुसत्या शब्दज्ञानांत गुरफटून जाऊं नये, शब्दज्ञानरूपीं महारण्यांत गुरफटून जाऊन चित्त-भ्रमण होऊं देऊं नये, तर अभ्यास करून अनुभव घ्यावा. आत्मप्रचीति सर्वांत श्रेष्ठ आहे. ती प्राप्त करून घेण्याची बुद्धि प्रणवरूपी परमात्म्यानें सर्वास द्यावी एवढी त्या दयाघन प्रभूजवळ प्रार्थना करून वाचकांची रजा घेतो, ॐ ! ॐ ! ! ॐ ! ! !



JAGADGURU VISHWABHADRA
JANA SIMHASAN JNANAMANDIR
LIBRARY

Jangamawadi Math, Varanasi
Acc. No. 3652



विषयाचीसूचि.

ॐकार १, ७, २२, ३२, ३६

— अव्यक्त १५ ५९

— मात्रारूप देवता १९

— मात्रा ५०

— अंगुष्ठमात्र आत्मा ३४,

६० अग्नि गायत्री मुख १५

— चक्र २९, ९८

— मण्डळ १०२, ६२, ६५,

६६-६७

अधमर्षण १०४

अर्घ्यप्रदान १०४

अच्युत (निरंजनरूप) ६५

अर्णवीजीवनज्योतिकला ३१ ६२-

१००

अनाहत चक्र २९

अनुहत ध्वनि ३१ ३४ ४९ १०८

अपान २८

Abdominal Aorta २८

,, Brain २९

अभ्यास गुणदोष २५

अमानवपुरुष ६७

अमृतबिंदु ८७

अभिमुक्तस्थान काशी ३८

अर्धनारनटेश्वर ४४ ६१

अहंकर्तव्यवृत्ति ७२, ७३

आकृति ३३

आगमशास्त्र अभ्यास ८

आचमन-शौनकोक्त स्मार्त, १०१

आपोनारायण १०२

आत्मप्रचीति ७५

आत्मयज्ञ १०३, १०४

आत्मशुचि ९७, १०१

आत्मा ७१, ७९, ८१.

आत्मानुसंधान ७३ ७४

आसनै-सिद्धासन

—पद्मासन

—स्वस्तिकासन

—सहजासन

आज्ञाचक्र २९

इडा, पिंगला सुषुम्णा ३८ ८८

Impression ९६

स्थानावर

Involuntary action ९०

उत्कीर्णन प्रकार ९

उत्तरप्रव ६२, १००

उत्तरायण ६७

उदान २०

उद्दालक अरुणी ४८, ७७

उद्गीय १९, १०६, १०९

उन्मनी ३०, ७५

उपस्थान १०७

उपासना—उंकार दीर्घ १११

—अमूर्त ब्रह्म ६१

—अर्थ ७

—अव्यक्त ५९

—पद्धति-द्वादश ४५

—पंचांग ४०

—पंथ ४

—प्रकार ७

—प्रकाशरूप १०२

—निर्गुण ७

—क्षुद्रदेवतांची ७, ४६, ५०

एकनाथमहाराज ५६

एकमात्रेचें प्रमाण ९०

एकाक्षररूपब्रह्म ७, ४०

ऐतरेय ६१, ४८

Optic Commisire २९

कठोपनिषद् ४६, ६०, ६६, ७९,

—९३, ९५

कपिलदेव १००

कर्मभूमि-कंवर व पोट ४४

कला ३१

कुंडलिनी २९ ७२ ८८

कुंभक ८९ ९२

कूर्म २९

कुकल २९

केवलसुख ७१

कौषीतकी उपनिषत् ४८, ७९

क्रिया-जारण, मारण, उच्चाटन

वशीकरण ४१

खंब्रह्म ४४, ६२, ६६, १०८

ब्रह्माचे वर्णन ६७

गणपतीअथर्वशीर्ष ३९

गांधारी ११२

गुरुप्रचीति ७५

गय+ज्ञाण १४

गायत्री ७६

—अंगाचालय ३४

—अष्टांगें २७, ३१, ३६

—अपाद ३८

—आख्यायिका १५

—उपासना ३

—छंद १४

—चतुष्पादादि पाद ३७

—लिपाद १७

—त्रिमात्रा १७

—अर्धमात्रा १७

—दुर्ग ८५

—द्वादशलक्षणात्मक उपा-

सना ३६

-ध्यान १६
 -श्लोकार्थ ८३
 -ध्यानाचा मंत्र ८३
 -मंत्रार्थ ८४
 -ध्यानाचे कोष्टक १५, १६
 -विषय १८, २१
 -ध्यान १८
 -पंजर ४२
 -पाद १६
 -मंत्र २४ अक्षरे १२
 -जप २४ लक्ष १२
 -मुख १५
 -प्रत्यक्ष मुद्रा ८५
 -मंत्रजपाचा आसन शापोद्धारादि
 मार्ग ८
 -मंत्ररहस्य ७८ ७९
 -मंत्र शाप ९
 मंत्र श्रेष्ठत्व ४
 प्रणवरूप ४
 वेदमाता ७७
 शताष्टाक्षरा १२
 शब्दाचा अर्थ १४
 शिरस ४५
 सच्चिदानंदरूप महावाक्य ८२
 गायत्री, सावित्री सरस्वती १५
 गार्गी ६२

गान्ध्यायणी ४८
 गालवक्त्रुषि ९९
 ग्रंथिभेदन ७३
 चिच्चन्द्र ६५
 चिच्चंद्रकला ३२, ६२, ६६
 चित्ताची एकाग्रता २०
 चित्सूर्य ६२, ६५, ६६, ६७
 चिद्विलास ७२
 चिदाकाश ६१
 चैतन्यलहरी ७४
 छन्द-व्याख्या १०९
 छान्दोग्योपनिषत् ६६, ६७, ७६,
 ७७, ७८, १०६, १०८, १०९
 जनक १५, ६४
 तत्त्वमसि ६२, ७५, ७७
 तूर्या ३०, ५१, ९९
 तूर्यब्रह्म १७
 तुरीय पाद ३७
 तात्त्विकविचार--अर्घ्यप्रदानाचा-
 १०५

तारका ६६
 तैजस अमिमानी ७४
 तैत्तरीय १४८, ५०
 तत्पद-त्वंपद ८२
 त्राहटक २१
 त्रैविद्या १७
 दत्तमहात्म्य ११२
 दत्तभगवान् २०, ३९
 त्रिपुण्ड्र ९८

दिक्काल ४५
 दिक्-बंध-विमुख ११
 दिशा-तात्त्विक विवेचन १००
 -संध्यावंदनास यांग्य ९९
 देवदत्त २९
 देव-प्रकाशरूप चिद्रूप ८०
 देवयान मार्ग ६७
 देह-पिण्डाचे ५२ ५९

„ ५३ स्थूल

„ सूक्ष्म

„ कारण

„ महाकारण

„ ब्रह्मांडाचे ५३

„ विराट

„ हिरण्यगर्भ ५४

„ अव्याकृत ५४

„ मूलप्रकृति ५४

दोष-रूपप्रकार १०१

धनंजय २८

ध्यान १०, ११

-अभ्यास पहिला २२

अभ्यासाची दुसरी पायरी २२ २३

अभ्यासाची तिसरी पायरी २३,

२४

„ अभ्यास शेवटची पायरी २५

„ योग १४ ५८

„ सत्रीज ९२

„ ध्यानाचे प्रतीक १८

ध्यानांत वृत्तिलय ६८

ध्रुवभेदन ६२

Nervous Plexuses—

Sympathatic २८

Aortic २८

Cardiac २९

Carvical २९

Hypogastric २८

Solar २८

नागदेव १००

नाडी ८८

नाद ३१

नादपुरुष ६७

नादानुसंधान ६७, ६८, १०८

नाभिकमल २८, ५९, ९८

निरंजनस्थिती ३४

निर्गुणस्वरूपध्यान ८३

निरालंब ४९, ५०

नीलविंदू ९२

न्यास ९, ४५

कर हृदय ११

गायत्री शिराचे ४५

परब्रह्माचे सगुणरूप ६२

परागती ७५

परमात्मा ७८ ७९

परावाचा १० २९ ५२

परोरज १४

पवनजय ८७, ९२

पंचकाल ४३

दैवतं ब्रह्मा, विष्णु, महेश. सूर्य,
गजानन ३९

पंचाग्निदर्शन ६६

पश्यंती १०, २९, ५२.

पृथ्वीदान ७७

पृष्ठवंश २८

पापरूपी पुरुष १०४

पितृगणस्थान १००

पिप्पलाद ५५

पूरक ८९

पुरश्चरण १२

पुरुषज्योति ६४

पंचपूजा १०. ११

प्रकाशरूपपरमात्मा ३४, ६२, ६५

प्रकाशाच्चा लय ८३

प्रश्नोपनिषत् ५०

— प्रश्न १, ६७

— १. ८ १०७

— २. ५ १०३

— ५. ५५

प्रणव पचांगें ३२

— साडेतीन मात्रा ११०

— प्रणवाभ्यास १०९

प्रणवोपासना संप्रदायांची

जननी ५

प्रत्यगात्मा कूटस्थ ७२ ७४

प्रवाहण ६६

प्राणं २९

प्राणलय ८६ ९२ ९३

प्राणायाम ८६ ८७

-- भेद ९१

सवीज ९१

संख्या ९०

प्रातःकाल १०५

प्रातःसंध्या ८४

प्रार्थनामंत्र उदकदेवता १०२

प्राज्ञ ७४

विंदुषट्क ४५

बीज ३३, ६६

बुडील १५

बृहदारण्यक ४. ३. १-६, ६४

-- अ. ३. ४ ६३,

-- अध्याय ५, ६७ ७७

ब्रह्मदण्ड ४५

ब्रह्मदर्शनरूपें ८५

ब्रह्माचे भेद ४७

पर, अपर ५०

शद्ध अशद्ध ४९

शान्त समृद्ध ४९

काल अकाल ४९

मूर्त अमूर्त ४८

इतर ५०

मूलस्फुरण ३१

रंघ्र ३०, ६२, ९३

शीर्ष ४५

ब्रह्मास्त्र ४५, १०५

ब्रह्मोपनिषत् ९८

ब्राह्मणसमाज सग्रःस्थिति २, ३

ब्राह्मणांच्या पूर्वकालीन शक्ति २
 भगवन्नामस्मरण त्याचा अर्थ ५
 भगवद्गीता २७, ६७
 भवानी जगदंबा ३९
 भस्मस्नान ९८
 भस्मधारणा ९८
 भस्मोद्धूलन ९८
 भर्ग = रुद्र ८१
 भागवत ७०
 भूतात्मा ४४
 भणिपूर २८
 मध्यमा १०, २९, ५२
 मध्यसंधी ७१
 मनश्चक्र २२, ३०
 मनोजय ८७
 लय ५८, ८६, ८७, ९३
 महादाकाश ६१
 महाभारत उद्योगपर्व ९९
 महास्रोतस् २८
 माण्डुक्य ५४, ७७
 मात्रा-पिण्ड व ब्रह्मांड ८९
 -अकार ५३, ५४
 -उकार ५७
 -मकार ७४
 -अर्ध ६, २९; ७१, ७५
 -[पिण्ड] १७
 -ब्रह्मांड ५४
 -अर्थ ५४
 -रंग ५९

-श्वेत
 -पीत
 -आरक्त
 -नीळ ६०
 -लय १८, ५६
 -लयाभ्यास ४५, ७४, १०२
 भाष्यान्ह संख्या ८४, १०८
 मानसपूजा २३
 मारुत ४४
 -जय ९२
 मायाकार्य ५१
 मायापुरी २८
 मुण्डकोपनिषत् ६३ ६६ ७३ ७९
 ८१ ८२ १०१
 मुद्रा ८, १०
 -ॐकार ८९, ९०
 -खेचरी ५९
 -ध्यान १०
 -प्रणव ८९
 -भूचरी ५९
 -व्याख्यान १०
 मूलाधारादि सप्तचक्रें २७
 मूलमाया ५४, १०३
 मेस्मेरिझम् २०
 मैत्रायणीयोपनिषत् ४८, ४९, ५०
 ५१, ८१, ८६, ९२, ९३
 १०३, १०७
 मोक्ष साधनें ७६
 (१) तत्त्वज्ञान

(२) मनोभंग
 (३) वासनाक्षय
 मलाचमन १०३
 यज्ञ ६२
 यज्ञोपवीत ९७ (१) ज्ञानरूपी
 ९८ (२) बाह्य
 याज्ञवल्क्य ६३ १००
 योगवासिष्ठ ८७
 यंत्र गायत्रीउपासनेकरितां ४०, ४१
 भाग सूचकत्व ४२
 राजयोग ६१
 रुद्र ५४
 रुद्रयामल ग्रंथ ४२
 रेखा ३२
 रेचक ८९
 लय,
 अभ्यास ५६
 अवस्था ५६
 नादानुसंधान प्राप्त. ६८
 प्रकार ४६
 प्राण. ५९
 वाणी ३४, ५७
 वसिष्ठसंहिता ४२
 वाचकनव ६३
 वाणी-वर्णन ५२
 वासुदेवानंदसरस्वती ११२
 वासनानंद ७१
 विदेहस्थिती ७५

बिराट् स्वरूप दर्शन ५३
 विवेकानंद १८
 विशुद्ध २९, ६१
 विष्णु २९, ५४, ६८
 विज्ञान ७५
 वेदपठण ११०
 वैखरी १० ५२
 वृत्ति
 चाअभ्यास ७०
 च्याअवस्था ७१
 उद्भवलव ७०, ७५
 विरोधाभ्यास ६८
 मात्रा स्वरूप ५५
 मिथ्या निश्चय ७२
 तरंग ७२
 विकार ७१
 व्याप्ति ७४
 व्यष्टी ६१
 व्याहृति— ४७
 अर्थवर्णन ४८
 प्रकार ४, ४८
 सप्त, समस्त ४७
 Vertebral Column २८
 शांक्ततरंग २८
 शबलमाया ५४
 शब्दब्रह्म ४९
 शरीरशुद्धि १०१
 शाक्त ३९
 शापोद्धार ९

शान्तब्रह्म ८३
 शास्त्रप्रचीति ६३, ७५
 शिव-त्रिकोण ६२, ४५,
 शिवशक्ति ४४
 शून्यपंचक ४४
 शून्यब्रह्म सांख्यांचे ४४
 श्वासवहन ९२
 श्वेतकेतू ६६
 श्वेताश्वतर ८५
 षट्चक्र ९८
 भेदन ८९, ९३
 षाण्मुखीमुद्रा ६०
 सगुणध्यान १७
 सत्यकाम शैव्य ५५
 सप्तचक्रें २८
 सप्तपुरी २८
 समष्टी ६१
 समाधी २०
 समान २९
 सहजावस्था ७५
 सहस्रदलकमल ३०
 सहस्रनाम—गायत्री ४३
 संध्या- त्रिकाल ८४
 सावित्री मंत्र १००
 साक्षात्कार सगुण १३
 सुकेशादि ब्रह्मचारी ५५
 सुषुप्ति २९, ५१
 सुषुम्णा ८८
 पंथ ७२, १३३

सूर्य ६४
 अर्धवज्रप १४
 सूर्यनारायण १०४, १०५
 उपासना १९-२०
 सूक्ष्मकर्म ४०
 Secrum २८
 SemiInvoluntary Action ९०
 (सेरेब्रम Cerebrum) २९
 सोऽहम्-वृत्ति ५९, ६२, ७४
 स्तव ४२
 स्थलशुद्धि ९६
 स्वप्न २९, ५१
 स्वर १०९
 वर्ण ३३
 महत्व ११०
 स्वात्मानंदसौख्य ९४
 स्वाधिष्ठान २८
 संकल्पवृत्ति ७३
 संधिकाल ९९
 संध्यावंदन ९५, ९६
 हटयोग ६१ ८७
 हिप्नाटिझम् २०
 हिरण्मयकोश ६३
 हृत्कमल २९, ५८, ९८
 हृदयग्रंथी ७३
 ज्ञानचक्रे २८, ९१
 जगद्गुरु विश्वनाथ वृत्तिलय ६९
 जगन्नाथसिंहासनानामन्दिर ३०३

LIBRARY

Jangamawadi Math, Varanasi
 Acc. No.3652

SRI JAGADGURU SHWARADHYA
JNANA SIMHASI JANGAMANDIR
LIBRARY

Jangamwadi Math, VARANASI.

Acc. No. ~~33243~~

3652

BRITISH MUSEUM
NATURAL HISTORY
DEPARTMENT
LONDON

